



Беднякова А.А., Куршакова В.С., Федорив Д.В.,  
Шутова У.К., Яцын В.С.

**СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

# **«ГЛАДИАТОР»**



г. Киров  
2022 г.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность разрабатываемого продукта проекта определена необходимостью повысить уровень мотивации к занятиям по физической культуре. Физическая культура воздействует на общее развитие детей и качество их соревновательной деятельности. Сборник дидактических материалов будет полезен студентам и учителям физической культуры.

У современных детей снижена двигательная активность, мотивация к занятиям физкультурой и соревновательной деятельности, из-за привязанности к гаджетам. В юном возрасте определяются главные базовые, локомоторные умения и навыки, формируется фундамент моторного опыта, изучается азбука движения, из элементов которой впоследствии определяется вся двигательная деятельность человека. Одной из определяющих причин формирования здорового поколения, способного к активной деятельности, учению, труду, было и остаётся физическое образование.

Продуктом проекта является сборник дидактических материалов для проведения физкультурно-спортивных мероприятий в начальной школе, повышающий уровень мотивации у учащихся начальной школы к занятиям физической культурой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ДНИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>6</b>
<i>Игровая программа «Будь здоров на сто годов» ...</i>	<i>6</i>
<i>Игра «Полезное – неполезное».....</i>	<i>7</i>
<i>Игра «Нарисуй здоровье».....</i>	<i>8</i>
<i>Конкурс «Разминка» .....</i>	<i>8</i>
<i>Конкурс «Объяснить значение пословиц».....</i>	<i>9</i>
<i>«Веселые старты» .....</i>	<i>9</i>
<i>Игра «Да и Нет».....</i>	<i>10</i>
<i>Игра «Летние загадки».....</i>	<i>10</i>
<i>«Здоровые советы».....</i>	<i>12</i>
<i>Игра «Мартышки» .....</i>	<i>13</i>
<i>«Зарничка».....</i>	<i>14</i>
<i>«Зарничка 2».....</i>	<i>15</i>
<i>«Зов джунглей» .....</i>	<i>22</i>
<i>Сценарий спортивного праздника.....</i>	<i>24</i>
<i>«День здоровья».....</i>	<i>38</i>
<i>«Зимние забавы» .....</i>	<i>54</i>
<i>«Зимние игры» .....</i>	<i>57</i>
<i>Зимний День Здоровья.....</i>	<i>60</i>
<i>Всемирный День Здоровья.....</i>	<i>67</i>
<i>Дни здоровья для учащихся 1-4 классов.....</i>	<i>69</i>

<i>Зимний турслёт</i> .....	71
<i>Осенний турслёт</i> .....	74
<i>Зимний день здоровья для учащихся</i> .....	80
<b>ДНИ СЕМЬИ</b> .....	<b>83</b>
<i>«Мы-спортивная семья!»</i> .....	83
<i>«Спорт - залог здоровья!»</i> .....	87
<i>«Мама, Папа, Я - спортивная семья!»</i> . .....	92
<i>«Мы с мамой ловкие, мы с папой смелые»</i> .....	101
<i>«Мама, папа, я — спортивная семья» (2)</i> .....	109
<i>«Всей семьей на старт»</i> .....	124
<i>«Мама, папа, я - дружная семья»</i> .....	134
<i>«День семьи»</i> .....	141
<i>«Папа, мама, я – спортивная семья!» (3)</i> .....	151
<i>«Папа, мама, я - спортивная семья!» (4)</i> .....	161
<i>«Неразлучные друзья – взрослые и дети»</i> .....	168
<b>СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ</b> .....	<b>178</b>
<i>«Интересный сценарий спортивного праздника для детей начальной школы.»</i> .....	178
<i>«Со здоровым дружен спорт»</i> .....	188
<i>А, ну-ка, девочки! - конкурс на 8 марта</i> .....	201
<i>Шоу «А ну-ка, девочки!»</i> .....	206
<i>«А ну-ка мальчики»</i> .....	210

<i>Конкурсы для мальчиков на 23 февраля.....</i>	<i>212</i>
<i>«Молодость, красота, здоровье».....</i>	<i>216</i>
<i>«Молодость, красота, здоровье» (2).....</i>	<i>218</i>
<i>«Молодость, красота, здоровье» (3).....</i>	<i>220</i>
<i>«Молодость, красота, здоровье» (4).....</i>	<i>222</i>
<b>ЭСТАФЕТЫ.....</b>	<b>223</b>
<i>Эстафеты с мячом.....</i>	<i>223</i>
<i>Эстафеты с обручем .....</i>	<i>231</i>
<i>Эстафеты со скакалкой .....</i>	<i>236</i>

# ДНИ ЗДОРОВЬЯ

## Игровая программа «Будь здоров на сто годов»

Здравствуйтесь! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйтесь, дорогие ребята, гости.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

*Что такое здоровье?* Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Давайте посмотрим на факторы, влияющие на здоровье человека:

20% - экология;

20% - генетика;

10% - здравоохранение;

50% - здоровый образ жизни.

*Что составляет наибольший процент?*  
(здоровый образ жизни)

*Что входит в понятие здоровый образ жизни?* (питание, закаливание, режим дня, личная гигиена, отсутствие вредных привычек). Эти компоненты и составляют формулу здорового образа жизни.

### **Игра «Полезное – неполезное»**

Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то нет.

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, кефир, печенье, капуста, варенье.



## **Эстафета «Кенгуру»**

Итак, пришло время посмотреть и оценить, как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс нашей программы – это эстафета «Кенгуру». Как передвигается этот зверь? (прыжками) Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями. Команде, которая быстрее и точнее справится с заданием, жюри вручит лот.

## **Игра «Нарисуй здоровье»**

Сейчас вы, мои маленькие участники, нарисуете цветным мелом на асфальте символ здоровья. Это может быть какой-нибудь фрукт или овощ, дерево, солнышко, ваша семья – словом, то, что вы считаете очень важным для вашего здоровья (если мероприятие проводится в закрытом помещении, то рисунки выполняются маркерами на ватмане)

## **Конкурс «Разминка»**

На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

- стрельба из лука; бег с препятствиями; фигурное катание; лыжный спорт; бокс; хоккей

## **Конкурс «Объяснить значение пословиц»**

- 1.Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- 2.Болезнь с грязью дружит.
- 3.Кто пропустил зарядку- тот на день постарел.
- 4.Здоровье за деньги не купишь.
- 5.От сладкой еды - жди беды.
- 6.Лечи легкую болезнь - пока тяжелой не стала.

## **«Веселые старты»**

В конкурсе от каждой команды участвуют шесть человек. Каждому члену команды особое задание.

Первому – бег с мячом.

Второму – бег задом наперед.

Третьему – бег вприпрыжку.

Четвертому – прыгание на одной ноге

Пятому – бег с тарелкой воды.

Шестому – бег боком.

## **Игра «Да и Нет»**

1. Травку мы едим в обед.  
    Это правда, дети?.. (Нет-дети стучат ногами).
2. Для козы трава еда?  
    Отвечайте дружно... (Да - хлопают в ладоши).
3. Ель зеленая всегда?  
    Отвечаем, дети... (Да).
4. Дождь - замерзшая вода?  
    Отвечаем дружно... (Нет).
5. Летний праздник - день веселый? (Да)
6. Вы все любите уколы?.. (Нет)

## **Игра «Летние загадки»**

Зеленеют луга,  
В небе - радуга-дуга.  
Солнцем озеро согрето:  
Всех зовёт купаться ...  
*Лето*

Жаркий шар на небе светит —  
Этот шар любой заметит.  
Утром смотрит к нам в оконце,  
Радостно сияет ...  
*Солнце*

Белые шарики падают с неба,  
Будто бы снег, но на улице лето!  
Громко стучат они в окна твои,  
Быстро тают от тёплой земли.  
*Град*

Приходите летом в лес!  
Там мы созреваем,  
Из-под листиков в траве  
Головой киваем,  
Объеденье-шарики,  
Красные фонарики.  
*Ягоды*

Он песчаный, ждет нас летом,  
Светят теплые лучи.  
И на берегу прогревом  
Дети лепят куличи.  
*Пляж*

Летний дождь прошел с утра,  
Выглянуло солнце.  
Удивилась детвора,  
Посмотрев в оконце, -  
Семицветная дуга  
Заслонила облака!  
*Радуга*

## «Здоровые советы»

1. Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе  
И на суше, и в воде.

2. Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

3. Физкультурой занимайся  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать

4. Всякий раз, когда едим  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем

5. Ты зарядкой занимайся  
Если хочешь быть здоров  
Водой холодной обливайся  
Позабудешь докторов.

## **Игра «Мартышки»**

(выполняют движения по тексту)

Мы – весёлые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щёчки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесём к виску.  
Оттопырим ушки,  
Хвостик на макушке.  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я цифру «три», -  
Все с гримасами замри.

## «Зарничка»

### **Задачи:**

1. Воспитывать гражданина, любящего свою Родину и семью, с активной жизненной позицией.
2. Укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
3. Развивать физические качества ловкость и быстроту.

### **Инвентарь:**

Первое задание: Форма для участников, два девиза.

Второе задание: Зеленые колпачки (2 шт.), мешочки для метания (12 шт.), горизонтальные мишени (2шт.).

Третье задание: Синие колпачки (2шт.), маленькие ведерочки (2 шт.). Шайбы (8 шт.), обручи (8 шт.) и оранжевые колпачки (2 шт.).

Четвертое задание: Карты для ориентирования (2 шт.), записки с фразами девиза (6 шт.), лента скотч.

Пятое задание: Колпачки желтые (2 шт.), бинт эластичный для перевязки длиной 1 м., (4 шт.), скамейки гимнастические (2 шт.)

Шестое задание: Карты для ориентирования (2 шт.), георгиевские ленточки (14 шт.) и лента скотч.

## «Зарничка 2»

**Руководитель:** Ребята, сегодня мы собрались на этом спортивном стадионе для участия в спортивных соревнованиях «Зарничка». Вам предстоит выполнить шесть конкурсных заданий. Вы готовы к выполнению заданий?

**Дети:** да! Готовы!

**Руководитель:** оценивать задания и подводить итоги будет команда жюри.

А сейчас, внимание, внимание, начинаем наши соревнования!

### Первое задание:

**«Строевая подготовка!».**

Командиру отделения «Родничок» приступить к выполнению строевой подготовки.

**Командир отделения:** Командир отделения делает шаг вперед, поворачивается к отделению и подает команду: «Равняйся!», «Смирно!»

Отделение «Родничок!» к спортивным соревнованиям «Зарничка» готово!

*Наш девиз:*

*Закаляй и дух, и тело*

*Сердце дружбой согрей*

*И шагай по жизни смело*

*Выше, дальше и быстрее!*

Отделение вольно!

Капитан встает на свое место.



**Руководитель:** Командиру отделения «Победа» приступить к выполнению строевой подготовки.

**Командир отделения:** Командир отделения делает шаг вперед, поворачивается к отделению и подает команду «Равняйся!», «Смирно!».

Отделение «Победа!» к спортивным соревнованиям «Зарничка» готово!

Наш девиз:

**Командир:** раз, два

*Отделение: Три, четыре*

**Командир:** Три, четыре

*Отделение: раз, два*

**Командир:** это что за ровный ряд

*Отделение: это наш идет отряд*

**Командир:** Всем героям

*Отделение: Память, слава*

**Командир:** Наш черед

*Отделение: крепить державу*

**Командир:** Отделение вольно!

Капитан встает на свое место

**Руководитель:** Первое задание выполнено!  
Переходим ко второму.

Командир отделения «Родничок» встает к первому зеленому колпачку.

Командир отделения «Победа» встает ко второму зеленому колпачку.

Отделения за своими командирами в колонну по одному «Становись!»

**Отделения:** Отделения строятся в колонну по одному за своим командиром.

**Руководитель:** Второе задание:

**«Меткий стрелок»**

По команде «**Марш!**» командиры отделений бегут к месту, где лежат мешочки. Берут один мешочек, бросают в горизонтальную мишень и бегом возвращаются к своему отделению, передают эстафету следующему и т.д. После финиша последнего участника, задание считается выполненным. Побеждает отделение, у которого окажется больше точных попаданий в горизонтальную мишень.

**Руководитель:** Отделение «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отделения выполняют задания. После финиша, руководитель объявляет о выполнении задания.

**Руководитель:** Второе задание выполнено! Переходим к третьему.

Командир отделения «Родничок» встает к первому синему колпачку. Командир отделения «Победа» встает ко второму синему колпачку.

Отделения за своими командирами, в колонну по одному «**Становись!**»

**Отделения:** Отделения строятся в колонну по одному за своим командиром.

**Руководитель:** Третье задание:

**«Минное поле»**

По команде «**Марш!**» командиры отделений минируют четыре участка (поочередно, раскладывая в центр четырех обручей по одной шайбе), оббегают ориентир (стоящий колпачок в 3 м от последнего обруча) и возвращаются к своему отделению, передавая эстафету следующему. Следующий участник разминирует четыре участка (подбегая последовательно к обручам, собирает шайбы в ведерочко, затем оббегает ориентир и возвращается к своему отделению и т.д.). После финиша последнего участника задание считается выполненным. Побеждает отделение, выполнившее задание быстрее всех и без ошибок.

**Руководитель:** Отделение «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отделения выполняют задания. После финиша, руководитель объявляет о выполнении задания.

**Руководитель:** Третье задание выполнено! Переходим к четвертому.

**Руководитель:** Четвертое задание:

**«Ориентировка по карте»**

По сигналу «Марш!» отделения, ориентируясь по карте на определенной территории, в указанных местах находят записки с отдельными фразами девиза. Возвращаются, соединяют фразы в девиз и громко, дружно отделением проговаривают девиз. После этого задание считается выполненным.

**Руководитель:** Отделение «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отделения выполняют задания. После финиша, руководитель объявляет о выполнении задания.

**Руководитель:** Четвертое задание выполнено! Переходим к пятому.

**Руководитель:** Отделения «Родничок» строятся парами у первого-желтого колпачка.

Отделения «Победа» строятся парами у второго-желтого колпачка.

Отделения в колонну по два «Становись!»

**Отделения:** Отделения строятся в колонну по два.

**Руководитель:** Пятое задание:

**«Медицинская часть»**

Двое из отделения отправляются на перевязку ноги и головы (салятся на гимнастическую скамейку в 10-15 метрах впереди отделения).

По команде **«Марш!»** двое санитаров из отделения, держа в руках бинты, подбегают к раненым. Один санитар, перебинтовывает первому голову, а второй санитар, перебинтовывает второму ногу. Выполнив задания, возвращаются и передают эстафету другим. Следующие санитары, бегут, разбинтовывают голову и ногу. А затем вместе со здоровыми бойцами возвращаются в отделение. После финиша последних участников задание считается выполненным. Побеждает отделение, выполнившее задание быстрее всех и без ошибок.

**Руководитель:** Отделение **«На старт!»**, **«Внимание!»**, **«Марш!»**. Отделения выполняют задания. После финиша, руководитель объявляет о выполнении задания.

**Руководитель:** Пятое задание выполнено!  
Переходим к шестому.

**Руководитель:** Шестое задание:

**«Внимательный разведчик»**

По сигналу «Марш!» отделения, ориентируясь по карте на определенной территории в указанных местах, находят георгиевские ленточки (7 штук). Возвращаются, строятся в шеренгу по одному, поднимают георгиевскую ленточку вверх, считают их. После этого задание считается выполненным.

**Руководитель:** Отделение «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Отделения выполняют задания. После финиша, руководитель объявляет о выполнении задания.

**Руководитель:** Шестое задание выполнено! Переходим к подведению итогов и награждению.

**Жури:** По итогам выполненных заданий у отделения «Родничок» - 16 баллов. У отделения «Победа» - 16 баллов. По полученным результатам, отделения награждаются дипломами за первое место. Ребята, выправились со всеми заданиями. Молодцы! Успехов Вам на других соревнованиях!

## «Зов джунглей»

### 1. Цели:

- общефизическое развитие младших школьников,
- воспитание чувства товарищества (команды),
- выявление школьников, предрасположенных к занятиям спортом.

2. Место проведения: спортивный зал основной школы.

3. Время проведения: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

4. Участники: все учащиеся начальных классов (1- 4).

### 5. Инвентарь:

- мячи – 20
- канат – 1
- маты – 2
- повязки – 2
- обручи – 2
- бревно гимнастическое – 1
- раздаточный материал (символ команды, наградные медали) – 24
- альбомные листы, карандаши.

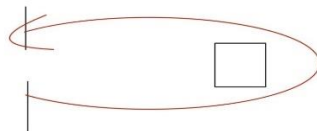
### Ход мероприятия

Перед началом мероприятия происходит общее построение, приветствие, представление жури (учителя начальных классов).

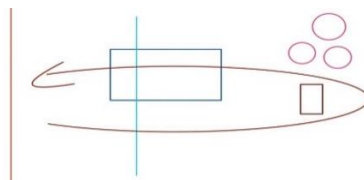
Деление на команды: Травоядные и Хищники

## Список эстафет:

### 1. Кто быстрее:

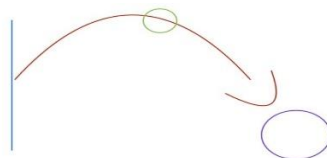


2. «Мостик» по одному участнику от каждой команды встречаются на мосту, кто кого скинет с моста.
3. «Рисовалка» нарисовать какой-либо животное (каждый участник по одной детали).
4. «Гусеница» в полном приседе, держась друг за друга пройти по дистанции
5. «Собирание плодов» по площадке произвольно разложены мячи, один из участников с завязанными глазами должен найти мячи, второй ему подсказывает куда идти, на подбор 1 мяча 45 сек.
6. «Лодка» один из участников гребец в лодке должен перевезти всех на другой берег (по одному), лодка – обруч
7. «Спрячь запасы» преодолев полосу препятствий, положить мяч и вернуться обратно.





8. Самый меткий один игрок стоит с обручем, остальные кидают ему мячи в обруч, игрок с обручем не должен двигаться с места, кто больше забросит.



### **Подведение итогов:**

Жури подсчитывает количество бананов (костей), собранных командами, и объявляет победителей.

Команды награждаются медалями за I и II место

### **Сценарий спортивного праздника (на свежем воздухе)**

#### *Цель:*

День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

#### *Задачи:*

- привлечение учащихся школы к занятиям спортом;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
- развитие меж возрастного взаимодействия;
- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

## *Ход мероприятия*

Ведущий: Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас большой спортивный праздник «День здоровья». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям.

Поприветствуем участников наших команд!

Ведущий: Приветственное слово предоставляется главному судье соревнований

*Гимн*

Ведущий: перед тем как начать наши соревнования, мне хотелось бы представить наших судей – это учителя нашей школы.

Сегодня вы сможете проявить себя в командной игре по станциям. Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

### *Правила игры.*

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

(команды отправляются на станции согласно маршрутным листам)

### **Маршрутный лист.**

#### *Станция «Зелёная аптека»*

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).

2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).

3) Назовите ядовитые растения, которые в то же время являются и лекарственными.

4) (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).

5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна).

7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

### *Станция «Спортивная»*

Каждому участнику команды необходимо добраться до мяча, прыгая на одной ножке и сбить мячом кегли и гранаты, стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Сумма баллов всей команды складывают и записывают результат.

## Станция “Меткий стрелок”

### Метание дротиков

Каждое попадание – 1 балл. Один человек может сделать одну попытку. Метание проводится с определенного места (для каждой ступени разное расстояние), по очереди.

В маршрутном листе записывается количество баллов, набранных командой.

### Станция «Шифровальная»

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл (максимально 20 баллов).

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14,10,1,10 17,14,11,13,22,6 33  
17,3,6,18,9,18 15,14,7,9,8,13,9 14,13,1 34,2,19,5,18,14  
2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6,3,5,16,19,4  
14,18,10,16,27,3,1,6,18,14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

Ответ:

Родина — это как Солнце,  
Светит по жизни она.  
Будто бы в детство оконце  
Вдруг открывает она!

### *Станция «Историческая»*

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

#### Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (Пьер де Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. В каком году олимпиады проводились в России? (1980 и 2014)
13. В каком городе они проходили? (Москва и Сочи)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
17. Рациональное распределение времени. (Режим)
18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
20. Наука о чистоте. (Гигиена)

## *Станция «Игровой марафон»*

1. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – \_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

А теперь отдохнем немного.

Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?



## *Станция «Загадочная»*

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (Лыжи)

2. Белое корыто к полу прибито. (Ванна)

3. Зеленый луг,  
Сто скамеечек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих -  
Рыбацкие сети (футбольное поле)

4. Железные блины  
Соединены,  
Тонкая палка –  
Железная скалка,  
Блины печёт,  
Силой влечёт. (Штанга)

5. Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй  
Ведь корзина – то с дырой! (баскетбол)

6. Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет (фигурист)

7. Он несётся будто к звездам,  
К финишу. Вот это да  
Голову он поднял: воздух, -  
Опустил: уже вода (пловец)

8. На земле он всех сильней,  
Потому что всех умней (человек)
9. В одной комнатухе соседи живут.  
Одни все кусают, другие жуют (зубы)
10. А теперь такой вопрос:  
Что за мышечный насос  
В нашем теле кровь качает,  
Никогда не отдыхает? (сердце)
11. Кто для блага всех людей,  
Кровью делится своей? (донор)

Начальные классы – «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Сто веселых упражнений  
Со скакалкой и мячом,  
Будешь делать их без лени -  
Станешь лучшим силачом (*зарядка*)  
А проедешь без труда и оставишь два следа  
(*лыжи и палки*)
3. Сперва с горы летишь на них,  
А после в гору тянешь их (*санки*)
4. Ростом мал, да удал,  
От меня он ускакал.  
Хоть надут он всегда,  
С ним не скучно никогда (*мяч*)
5. Оно важно для человека,  
С ним проживешь не меньше века.  
И не узнаешь никогда,  
Кто такие доктора (*здоровье*)

6. Бывает яблочный, фруктовый,  
А также ягодно-сливовый.  
Полезен очень по утрам,  
Здоровым быть поможет нам (сок)

*Станция «Все наоборот»*

Исходная позиция команды: в колонну по одному, первый участник должен принять положение – лицом к команде.

Правила эстафеты: по команде ведущего, первый участник начинает бежать спиной до указанной линии туда и обратно, в руках у него флажок. Добежав до команды, передает флажок другому участнику, тот таким же образом преодолевает эстафету.

Продолжается соревнование до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

За правильное выполнение – 10 баллов.

*Станция «Песенная»*

В течение 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню, где есть это слово.

Дружба	Мама
Картошка	Улыбка
Носорог	Четыре
Страна	Трава
Пух	Облака
Игрушки	Гномик

## *Станция «Привычка»*

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов).

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.

-Смотреть близко телевизор.

+Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе

-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

+Помогать по дому.

-Грызть ногти.

+Кататься на лыжах.

+Делать зарядку

+Принимать душ-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

+Завтракать по утрам

## *12 Станция «Двойняшки»*

Спортивное оборудование: кегли.

Исходная позиция команды: по парам – один занимает положение, сидя, другой находится за спиной стоя.

Правила эстафеты: по команде пара начинает прохождение эстафеты таким образом. Участник, стоящий сзади, перепрыгивает через сидящего, затем они меняются ролями и так до тех пор, пока они, прыгая, не достигнут стоящей впереди кегли. Затем оббегают ее и возвращаются на место обычным бегом. Передают эстафету следующим.

## *Станция «Передача в кругу»*

Дети встают в круг, ставят водящего в центр, делают передачи (броски) через центр за 1 минуту, как можно больше.

## *Станция «Здравствуйте, доктор»*

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу жизни - Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильный ответ на каждую букву – 0,5 баллов.

(Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;  
Р - режим, работа и т.д.;  
О - операция, олимпиада, облик и т.д.;  
В - вода, витамины, выносливость и т.д.;  
Е - езда, еда.)

### *Станция «Попадайки»*

На выполнение данного этапа отводится 2 минуты. Нужно опустить совместно веревки так, чтобы теннисный шарик попал в стакан. Выполнение данного этапа начинается из положения стоя, а затем нужно присесть на корточки и скинуть шарик в стакан. Если попадание произошло удачно, то команда получает 10 баллов. Если шарик не оказался в стакане – 0 баллов.

### *Подведение итогов, награждение.*

Ведущий: пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

Спасибо командам за игру! До новых встреч!

## «День здоровья»

### Цели:

- Пропагандировать здоровый образ жизни
- Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
- Развивать творческие способности
- Обучать общению
- Пропаганда культуры здоровья
- Подготовительная работа:
- Разработка сценария
- Подготовка участников
- Оформление выставки рефератов о здоровом образе жизни
- Призы
- Оформление зала

### Оборудование:

- Плакаты
- Спортивные костюмы
- Спортивный инвентарь

**Ведущий 1:** сегодня мы собрались, чтобы провести открытое мероприятие для всех обучающихся школы, посвященное Дню здоровья.

**ЗДОРОВЬЕ** — Это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа. Это высшее благосостояние человека. Без него практически невозможно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Многие люди растрачивают этот дар впустую, порою забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а иногда и невозможно.

Народная мудрость гласит:

*«Главное для нашего здоровья — это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами».*

Согласны ли вы с этой мудростью.

От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

**Ведущий 2**

*На спортивную площадку*

*Приглашаем, дети, вас.*

*Праздник спорта и здоровья*

*Начинается сейчас.*

(На сцену выходят дети и по очереди зачитывают формулировки понятия «здоровье»)



- *Здоровье – это когда тебе хорошо.*
- *Здоровье – это когда ничего не болит.*
- *Здоровье – это красота.*
- *Здоровье – это сила.*
- *Здоровье – это гибкость и стройность.*
- *Здоровье – это выносливость.*
- *Здоровье – это гармония.*
- *Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.*
- *Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.*
- *Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.*

### **Ведущий 1:**

- Ну что же начнём наш праздник.

#### Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

### **Ведущий 2:**

Наш праздник будет состоять из двух этапов:

1. Эстафета «Стремительно и дружно»
2. «Путешествие в Спортград»

## **Ведущий 2:**

Итак, начинаем 1 этап - эстафета «Стремительно и дружно». На сцену приглашаются команды. Они представляют название, девиз и эмблему команды.

Прежде чем начать состязание прошу вас произнести клятву.

*«Навеки спорту верным быть:*

*Клянемся!*

*Здоровье с юности хранить:*

*Клянемся!*

*Не плакать и не унывать:*

*Клянемся!*

*Соперников не обижать:*

*Клянемся!*

*Соревнования любить:*

*Клянемся!*

*Стараться в играх первым быть*

*Клянемся!»*

Команды повторяют дружно клятву.

## **Ведущий 1:**

Наши состязания будут проходить в виде станций:

*1. Тоннель*

*2. Перенос флагов*

*3. Конкурс болельщиков*

*4. Мини-полоса препятствий*

*5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»*

*6. Гонка крабов*

*7. Гонка мячей*

*8. Эстафета – поезд*

Используемый инвентарь: «мешки, флажки, корзина, мячи»

Правила: Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка - второй.

Ход мероприятия:

### 1. Тоннель

Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролезает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

### 2. Перенос флагов

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку, и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершённой, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

### 3. Конкурс болельщиков

Пока подсчитываются очки, болельщики встают на скамейки. Капитан команды встает по середине скамейки в 2 метрах с корзиной в руках. Болельщики стараются бросить свои мячи в корзину. За каждый брошенный мяч команде присуждается 1 очко.

### 4. Мини-полоса препятствий

По команде первый участник добегают до кронштейна (стоит на мате) перепрыгивает его, затем выполняет кувырок вперед (на мате), огибает стойку, выполняет кувырок (на мате), добегают до кронштейна, пролезает по-пластунски и передает эстафету следующему.

### 5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»

К двум стульям привязаны ленты длиной 4-5 метров. На расстоянии 4-5 метров от стульев становятся капитаны. Им к поясу прилепляют второй конец ленты. По команде капитаны начинают поворачиваться кругом так, чтобы лента закручивалась вокруг пояса. Кто раньше сядет на свой стул, тот выиграл.

## 6. Гонка крабов

Первые номера садятся на площадку, опираясь руками сзади. По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами. До контрольной линии они передвигаются лицом вперед, а обратно - спиной вперед.

## 7. Гонка мячей

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передает мяч третьему и так далее. Последний с мячом оббегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

## 8. Эстафета - поезд

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, а в 10 - 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд оббегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д.

Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

Жюри подводит итоги эстафеты, происходит одинаковое награждение для команд, потому что победила дружба. Организованный уход на места зрителей.

**Ведущий 2.** Вот и пришло время второго этапа. Прежде чем начать состязание прошу вас произнести клятву.

*«Навеки спорту верным быть:*

*Клянемся!*

*Здоровье с юности хранить:*

*Клянемся!*

*Не плакать и не унывать:*

*Клянемся!*

*Соперников не обижать:*

*Клянемся!*

*Соревнования любить:*

*Клянемся!*

*Стараться в играх первым быть*

*Клянемся!»*

**Ведущий 1:** Второй этапа тоже пройдет в виде спортивных станций. Вы можете видеть их на экране:

1. Снайперы
2. Распорядок дня
3. Кто обгонит
4. Эстафета с обручами
5. Аттракционная
6. Бег со скакалкой
7. Велогонки
8. Буксировка
9. Кто дальше дунет
10. Кегли
11. Прыжки на мячах
12. Угадай-ка

Используемый инвентарь: «Обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи, листы бумаги, мыльные пузыри, кегли, книги.»

**Ведущий 2:** Но прежде, чем мы перейдем к практической части мероприятия мы проведем разминку, в которой команды должны ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу)

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)
13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)



**Ведущий 1:** Команды морально подготовились и теперь покажут какие они быстрые и ловкие.

Состязания - станции:

### **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мячи правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### **Распорядок дня**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (Подъем, ужин, свободное время, завтрак, зарядка, домашняя работа, прогулка, школа, сон.) Команды должны построиться в правильном порядке.

### **Кто обгонит**

Участники равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

## **Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

## **Аттракционная**

Канатоходцы. Первые участники команд кладут книгу на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают книгу вторым участникам и т. д.

## **Бег со скакалкой**

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м, не добегая до своих.

## **Велогонки**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

## **Буксировка**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча вернуть его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполняют это задание.

## **Кегли**

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

## **Прыжки на мячах**

Участники стоят в колонне друг за другом. Первые номера по команде судьи начинают движение по прямой, выполняя прыжки на мячах до поворотной отметки, оббегают ее, берут мяч в руки и бегом возвращаются на линию финиша, касанием передают эстафету следующему участнику и т.д.

## Угадай-ка

Отгадать загадку «Доскажи словечко»:

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

*Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... ЗУБЫ*

*Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ... ТЕЛА*

*Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ*

*Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ*

*Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... МИКСТУРА*

*Не везёт сегодня Светке -  
Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ*

*Повезло сегодня Юле  
Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ*

*Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!*

*С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... ЯД*

*Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД*

*Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ*

*Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ*

*Мне поставила вчера  
Два укола ... МЕДСЕСТРА*

*Бормашины слышен свист -  
Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ*

**Ведущий 2:** Молодцы наши команды, жюри подводит итоги, происходит награждение команд.

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий 1:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

*Здоровье всем необходимо  
И дочери, и матери, и сыну.  
Его не купишь ты за миллионы,  
И не достанешь его на аукционе.  
Желаем вам его приобретать,  
Потом его же укреплять.  
Вы на пробежку быстро выходите,  
С собою всю семью же приводите.  
А в день здоровья всем двором,  
Займёмся бегом и прыжком.  
Так что будьте здоровы!*

**Ведущий 2:** Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

## **«Зимние забавы»**

### **Цели и задачи**

- Популяризация физической культуры и зимних видов спорта.
- Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и зимними видами спорта.
- Проявление и закрепление умений навыков, полученных на уроках физкультуры.
- Развитие физических качеств учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

### **Место и время проведения**

Спортивные площадки, лесной массив

Построение у входа в школу со стороны футбольного поля. Название команды, эмблема.

### **Участники игры**

Учащиеся 1, 2, 3, 4 классов. Участвуют все, кроме освобожденных.

## **Программа. Условия проведения игры**

Спортивная эстафета.

1. Старт общий.
2. Движение строго по этапам в соответствии с путеводителем.
3. Передвижение от этапа к этапу всем классом.
4. Финиш по последнему.
5. Перед стартом ознакомиться с картой-схемой расположения этапов.

Спортивная эстафета включает в себя 10 этапов:

**"Слалом на равнине"**. Участники проходят извилистый путь и возвращаются к месту старта по прямой.

Условия: обойти расставленные флажки, передать эстафету. Штраф 10" – 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

**"Подъем в гору"**. Правильно подняться по веревке.

Условия: веревка проходит между ног, натянута, по очереди – один на этапе. Штраф - 10" – 6 человек (3 мальчика + 3 девочки).

**"Спуск на санках"**. Скатываются на санках по 2 человека, один остается внизу, второй бежит на вершину горы за третьим и т.д.

Условия: по 2 человека, без падений, без переворачивания санок. Штраф - 10" – 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

**"Меткий стрелок"**. S = 6 м; попасть в цель мячом или снежком.

Условия: без промаха, по очереди. Штраф 10" – 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).



**"Бег в мешках"**.  $S = 10$  м; пропрыгать в мешке; падение – штраф 10" – 5 человек (3 мальчика + 2 девочки).

**"Снежное ведро"**. Наполнить снегом ведро.

Условия: зачерпнуть нельзя – штраф 30" – все.

**"Бегом с санками"**.  $S = 20$  м; мальчики перевозят девочек на санках.

Условия: переворачивание санок, падение с санок – штраф 10" – 8 девочек.

**"Спуск в ворота на лыжах"**. Спускающийся лыжник должен проехать в ворота.

Условия: не сбить ворота, по очереди, без падений. Штраф 10" – 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

**"Мышеловка"**. Преодолеть мышеловку; касание – штраф 10" – 15 человек.

**"Угадайка"**. Отгадать 5 загадок. Неправильный ответ – штраф 10" – все.

### **Определение победителей**

Команда-победитель определяется по лучшему времени с учетом штрафа.

## «Зимние игры»

### Цели и задачи

- Популяризация физической культуры и зимних видов спорта.
- Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и зимними видами спорта.
- Проявление умений и навыков, полученных на уроках физкультуры.
- развитие физических качеств учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

### Место и время проведения

Спортивные площадки, лесной массив

Построение у входа в школу со стороны футбольного поля. У каждого класса название и эмблема (тема: физкультура и спорт, зима, здоровье); свой спортивный инвентарь (лыжи и санки).

### Участники игры

Учащиеся, кроме освобожденных.

### Программа. Условия проведения игры

Спортивная эстафета включает в себя 10 этапов:

"Слалом на равнине". Участники проходят извилистый путь и возвращаются к месту старта по прямой – 4 человека (2 мальчика + 2 девочки) обязательное условие – передача эстафеты, штраф 10".

**"Подъем в гору по веревке"**. Правильно подняться по веревке: при подъеме веревка проходит между ног, натянута, один человек на этапе, по очереди; штраф 10" – 6 человек (3 мальчик + 3 девочки).

**"Спуск на санках"**. Скатываются на санках по одному человеку, по очереди; падение, переворачивание санок – штраф 10" – 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

**"Меткий стрелок"**.  $S = 10$  м попасть в цель мячом или снежком; промах – штраф 10" – 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

**"Бег в мешках"**.  $S = 10$  м пропрыгать в мешке; падение – штраф 10" – 5 человек (3 мальчика + 2 девочки).

**"Снежное ведро"**. Наполнить снегом ведро; зачерпнуть нельзя – штраф 30" – все.

**"Бегом с санками"**.  $S = 20$  м мальчики перевозят девочек на санках; падение с санок, переворачивание санок – штраф 10" – 8 девочек.

**"Собери флажки"**. Спускающийся лыжник должен собрать все расставленные рядом с лыжной флажки; за каждый несобранный флажок, за падение – штраф 10" – 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

**"Мышеловка"**. Проползти через мышеловку; касание – штраф 10" – 15 человек.

**"Угадайка"**. Отгадать загадку. 5 загадок. Неправильный ответ – штраф 10" – все.

### **Основные условия:**

1. Старт общий.
2. Движение строго по этапам в соответствии с путеводителем.
3. Передвижение от этапа к этапу бегом и обязательно всем классом.
4. Финиш по последнему.
5. Перед стартом ознакомиться с картой-схемой расположения этапов.

### **Определение победителей:**

Победитель-команда определяется с учетом штрафа лучшему времени.

## **Зимний День Здоровья**

### **Цели и задачи**

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Расширение и активизация спортивной жизни школы.
- Всемерное использование возможностей для привлечения учащихся к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**Место проведения:** Площадка школы.

**Участники соревнований:** участвуют команды из 1-4 классов.

### **Программа соревнований:**

#### **1. Утренняя зарядка.**

На площадку по порядку. Становись скорее в ряд! На зарядку, на зарядку. Приглашаем всех ребят! С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я” под музыкальное сопровождение.

#### **2. Стрельба в цель.**

Задание: попасть снежным комком в цель.

#### **3. Снежный торт.**

Конкурс на самый оригинальный торт из снега.

#### **4. Бег на лыжах.**

С каждой команды стартуют по 1 участнику (т.е. на старт по 2 чел.) и так пока все не примут участие, обегают флажок. За победу в каждом старте дается 1 балл, в какой команде больше побед, та и выигрывает.

#### **5. Поиск клада.**

Задание: найти спрятанные конфеты на определенном участке.

## **6. Физкультминутка «Отгадайка».**

Проводится в перерывах между играми.  
Построение. Награждение. НАГРАЖДЕНИЕ Все участники награждаются сладкими призами.

### **«Отгадай-ка»**

- Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает (зубы и язык).
- Не часы, а тикает (сердце).
- Что на свете дороже всего? (здоровье).
- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).
- Зачем надо делать зарядку? (чтобы разбудить свое тело после сна).
- Как стать сильным? (бегать, прыгать, плавать и т.д.)
- Так кто же солнце - друг или враг? (солнце может обласкать, но и обжечь, с ним надо быть осторожным).
- Как победить простуду? (надо закаливаться, заниматься физическими упражнениями и спортом).
- Откуда берутся болезни? (в организм попадают микробы, они очень маленькие, но могущественные, человеку становится плохо, он заболевает).
- На какой вопрос нельзя ответить? (Ты спишь?)

## 7. Пословицы о здоровье

В здоровом теле здоровый дух  
Человека лень не кормит, да ещё здоровье портит  
Если хочешь быть здоров закаляйся  
Болен - лечись, а здоров берегись  
Главное, не красивым быть, а здоровым  
Курить здоровью вредить  
Где здоровье, там и красота  
Кто не болен, тот здоровью цены не знает  
Деньги потерял – ничего не потерял, время  
потерял – многое потерял, здоровье потерял всё  
потерял  
Чистота- половина здоровья  
Болезнь, да горе любого изведут  
После обеда полежи, а после ужина походи  
Баня всякого лечит  
Не по лесу болезнь ходит, а по людям  
Здоровье сгубишь, новое не купишь

## 8. станция «Загадочная»

Звучит свисток – забили гол,  
Игра зовется как? (Футбол)

Да, был вопрос довольно прост,  
Теперь задам сложнее:  
В игре есть шайба, клюшка, лед,  
Играем мы в ... (хоккей)

Им даже старик заниматься готов  
В наш быстрый, стремительный век.  
Но этот вид спорта проставил Борзов  
И он называется ... (бег)

Индейцы меня из ствола выжигали,  
Похожа я чуть на пирогу,  
Брезентовым фартуком обмотали  
И в спорт проложили дорогу.  
Спортсмен-одиночка стоит на колене,  
Бывает, становятся двое,  
Тут нужно особенное уменье,  
Как называюсь я? (Каноэ)

Натянуты мускулы, словно стрела,  
Идут состязанья особого ранга.  
И сила здесь больше, чем ловкость нужна,  
В руках у спортсмена тяжелая ... (штанга)



Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега...(лыжи)

В спортзале есть и слева щит,  
И справа, как близнец, висит,  
На кольцах есть корзины,  
И круг посередине.  
Спортсмены все несутся вскач  
И бьют о пол беднягу-мяч.  
Его две группы из ребят  
В корзины «выбросить» хотят.  
Достанут... и опять о пол!  
Игра зовётся ...(баскетбол)

Он — «носитель» рюкзака,  
В туристическом походе,  
Посидеть у костерка  
Очень любит на природе.  
Хворост, прошлогодний лист  
Бросит в свой костёр ...(турист)

Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.  
Только кто ж это поймёт?  
Странно всё! Наоборот!  
У обоих у ворот  
Нет совсем-совсем забора.  
Но зато спортсмены скоро  
Выйдут во поле гулять,  
Мяч один на всех гонять.  
Зрители со всех сторон!  
Что за поле? ...(футбол)

В него играют вчетвером,  
Удобно сидя за столом,  
По кругу чей придёт черёд,  
Тот в цепь и камень свой кладёт.  
Придумали игру давно,  
Она зовётся ...(домино)  
Он на огромную чашу похож.  
Болельщик туда по билету лишь вхож.  
Болеть на нём круто!  
«Спартак» — чемпион!  
Как улей гудит и гудит ...(стадион)

Зимою на площадке  
Пол холодный, гладкий.  
Но довольны хоккеисты  
Скользким полом, ровным, чистым.  
Шишку тот себе набьёт,  
Кто вдруг шлёпнется на ...(лёд)

Вышел Ванечка на лёд,  
По воротам шайбой бьёт.  
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?  
Нет! Не палкой. Это — ...(клюшка)

Вот клюшкой, будто бы крючок,  
Гоняет чёрный пятак  
По льду с азартом детвора.  
Хоккей — спортивная игра.  
Гоняют все один пятак.  
Зовут его ребята как? (шайба)  
На поле лёд, забор вокруг,  
И нарисован в центре круг.  
По полю носится народ,  
Как будто ищет выход-вход.  
Для шайбы здесь — два входа.  
И что это? ...(ворота)  
Турнир идёт. Турнир в разгаре.  
Играем мы с Андреем в паре.  
На корт выходим мы вдвоём.  
Ракетками мы мячик бьём.  
А против нас — Андрэ и Дэнис.  
Во что играем с ними? В ...(теннис)

Стань-ка на снаряд, дружок.  
Раз – прыжок, и два – прыжок,  
Три – прыжок до потолка,  
В воздухе два кувырка!  
Что за чудо-сетка тут?  
Для прыжков снаряд — ...(батут)

## **Всемирный День Здоровья.**

### **Цели и задачи**

Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование потребности к достаточной двигательной активности.

**Место и время проведения:** спортивный зал школы.

**Участники праздника:** сборные команды

- 5 девушек + 5 юношей.

**Руководство.**

Общее руководство праздника осуществляют учителя ФЗК.

Судейская коллегия - учителя по приглашению.

## **Программа. Условия проведения праздника**

Команды принимают участие в спортивных эстафетах

Эстафеты:

- Ведение баскетбольного мяча и бросок в кольцо (попадание обязательно).
- Бег в обруче в парах.
- «Пробеги в обруч» (участвуют по 2 человека).
- Переноска мяча на гимнастической палке.
- Переноска мяча в парах.
- Прыжки в мешках.
- «Кенгуру» (девушка) + «Сороконожка» (юноша).
- «Кузнечики».
- «Гусеница».

### **6. Определение победителей**

Команда-победитель определяются по наибольшему количеству очков. Все команды вне зависимости от занятого места получают в качестве приза коробку сока.

## **Дни здоровья для учащихся 1-4 классов**

### **Цели и задачи**

- Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и зимними видами спорта.
- Развитие физических качеств учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

### **Место и время проведения**

Спортивные площадки, лесной массив

### **Участники игры**

Учащиеся 1, 2, 3, 4 классов. Участвуют все, кроме освобожденных.

### **Программа. Условия проведения игры**

1. Старт общий.
2. Движение строго по этапам в соответствии с путеводителем.
3. Передвижение от этапа к этапу всем классом.

### **Этапы:**

1. Загадки о природе. Команда разгадывает 10 загадок. За правильный ответ 1 балл.

2. Слалом. Спуск с горы в тазике. Участвуют три пары. Один сидит в тазике другой толкает его за спину.

3. Дружные пары. Два участника встают на одни лыжи и движутся к определенной цели. Участвуют три пары.

4. Растопи печь. Участники по очереди переносят поленья к печке. Участвуют 10 человек.

5. Подъем в гору с помощью веревки. Участвуют 6 чел. Остальные без учета времени.

6. Переправа по параллельным веревкам. Участвуют 6 чел. Остальные без учета времени.

7. По узкой тропинке. Участвуют 10 чел. Взявшись за руки они поднимаются по заданному маршруту.

8. Метание в цель. Участвуют 10 чел. За попадание в цель 1 балл.

9. Перетягивание каната.

### **Определение победителей**

На этапах 2,3,4,5,6,7 победители определяются по времени. Места переводятся в баллы: I место – 5 баллов, II – 3 балла, III – 1 балл. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

## **Зимний турслёт**

### **Цели и задачи**

- Популяризация зимнего туризма
- Применение знаний и умений, полученных на уроках ФЗК, географии, природоведения.
- Организация активного отдыха учащихся в зимнее время

### **Место и время проведения**

Лесной массив, построение в фойе школы:  
Инструктаж капитанов команд в актовом зале.

### **Программа. Условия проведения турслёта**

*Условия проведения турслёта:*

Участие классов в турслёте обязательно, т.к. это учебный день (отсутствие учащихся без уважительной причины – штраф за 1 чел – 1 мин.).

У каждой команды – название и эмблема (отсутствие названия команды и эмблемы- штраф 3 минуты).

### **Туристическая эстафета**

**ЭТАПЫ:**

Вязка узлов

Два участника завязывают по одному узлу: «прямой», «проводник», «восьмёрка».

Штрафы: ошибки при вязке узла – 30 сек, неправильно завязанный узел – 1 мин.

Подъём по склону спортивным способом.



Каждый участник команды преодолевает подъём по склону по перильной верёвке спортивным способом, т.е. участник пропускает верёвку между ног и, попеременно перебирая по ней руками, поднимается вверх. Начало и конец этапа – опасной зоны – будут отмечены. Штрафы: нахождение на этапе одновременно двух человек – 30 сек, падение участника – 1 мин, нахождение в опасной зоне без страховки - -1 мин.

### «Тарзанка»

4 участника команды преодолевают опасный участок, перепрыгнув его на верёвке. Зона приземления ограничена на земле квадратом. Линия отрыва от земли – начало опасного участка. Штрафы: падение вне зоны приземления – 1 минута.

### «Завал»

Натянутые в разных направлениях верёвки между опорами имитируют завал. 4 участника команды преодолевают опасную зону любым возможным способом.

### Конкурс туристической песни

Команда должна спеть хором, дружно любую песню на туристическую тематику (один куплет и припев). Штраф нетуристическая тематика – 3 мин, нет песни – 3 мин, не дружно – 1 минута.

### Азимутальный ход

5-е классы: \_\_команда определяет стороны горизонта по компасу. Штрафы: ошибка в определении -1 минута.

### «Бабочка»

Этап представляет собой две натянутые параллельно друг другу и земле между деревьями верёвка, которые по середине стянуты карабином. Зона между верёвками считается опасной. 4 участника команды должны преодолеть участок опасной зоны по верёвкам любым способом. Штрафы: падение – 1 мин, касание земли – 30 сек, двое на этапе – 30 сек.

#### *Условия проведения эстафеты:*

- старт отдельный (через 5 – 7 минут)
- от этапа к этапу продвигаться командой строго по маршрутному листу
- соблюдать правила техники безопасности
- за неучастие на этапе штраф (1 чел. – 1 мин.), за неполную команду (1 чел – 1 мин.)
- финиш – по последнему участнику команды

### **Определение победителей:**

При определении победителей учитывается результат командной эстафеты, количество присутствующих, название, эмблема. Определение победителей – по параллелям.

## **Осенний турслёт**

### **Цели и задачи**

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- сформировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по ЗОЖ.
- применение знаний и умений, полученных на уроках физкультуры, природоведении, географии, биологии в жизненных ситуациях.
- развивать физические качества учащихся.
- создание в классе сплочённого дружного коллектива.

### **Время и место**

Лесной массив, построение у школы в 9.00.

### **Участники турслёта**

Учащиеся, кроме освобожденных

## **Программа. Условия проведения.**

1. Организация активного отдыха учащихся (на выбор):

- проведение спортивных и подвижных игр;
- проведение конкурсов и викторин;
- разучивание и исполнение туристских песен;
- устройство бивака и приготовление горячей пищи;
- другое.

Организация активного отдыха учащихся оценивается по пятибальной системе, при этом учитывается:

- количество учащихся класса, пришедших на турслёт (отсутствующие – причины)
- деятельность учащихся.

Туристическая эстафета:

участники эстафеты: состав команды 10 человек (6м+4д или 5м +5д). Название команды, капитан, эмблема (название команды и эмблема оценивается отдельно по пятибалльной системе);

*Этапы туристической эстафеты*

«Болото»- прыгать с кочки на кочку (штраф 10 сек.)

«Переправа-1»-переправиться по бревну через речку (возможные штрафы-падение, двое на бревне- 30 сек)

«Медицинская». – назвать 5 лекарственных растений,

«Мышеловка» (штраф 10сек.)

«Стрельба»- участвуют 2 человека (промах – штраф 30 сек)

«Завтрак туриста» - угадать крупы в закрытых мешочка (штраф 10 сек.)

«Паутина «- участвуют 5 человек (возможные штрафы: касание земли, двое на этапе – 30 сек., падение на земле – 1 мин.)

«Костёр» - (штрафы – 30 сек. за 4-5-ю спички)

*Условия проведения:*

- участникам необходимо пройти дистанцию с преодолением этапов;
- старт отдельный по параллелям;
- к месту старта – рюкзак с хворостом, длиной 30 см.
- капитанов предварительно проведут по трассе;

- определение победителя эстафеты: команда – победитель определяется по лучшему времени прохождения всей дистанции с учётом штрафа, полученного на этапах.

### **Определение победителей**

По окончании турслёта определяется место класса в каждом виде программы (название и эмблема, эстафета, организация активного отдыха учащихся) по сумме мест в видах программы классу выводится общее место в турслёте. Класс – победитель в параллели награждается грамотой и сладким призом.

## **Спортивно-патриотическое мероприятие «Марш-бросок»**

### **Цель:**

Физическое и патриотическое воспитание детей посредством вовлечения их в спортивно-патриотическое мероприятие.

### **Задачи:**

- 1) Способствовать формированию чувства патриотизма.
- 2) Способствовать развитию интереса детей к истории своей Родины.
- 3) Способствовать в формировании чувства любви к Родине.

Все этапы выполняются по времени (10 минут на этапе).

### **Этапы мероприятия:**

1) Смотр строя (Равняйсь, смирно, Налево, Направо, Прямо шагом марш, Левое (правое) плечо вперед, На месте, на месте, Стой раз-два). Оценивается качество выполнения (одновременное выполнение и в ногу или нет).

2) Расшифровка. Каждая цифра – это порядковое число букв в алфавите. (Разгадать шифры: 1-3 отряды Слово: букварь, 3-6 отряды Слова: мадагаскар) начинают разгадывать слова с конца. Оценивается правильность расшифровки.

3) Метание в цели (отряд собирает снаряды (шишки), затем метает в цель (обозначенный квадрат (коробку)) Выбирают из отряда 10 человек (метатели), остальные подносят снаряды. Оценивается количество попаданий в коробку.

4) Минное поле (переправа по отведённым местам (весь отряд)) Оценивается количество заступов.

5) Перевязка пострадавшего (палец, голова, рука и нога) Оценивается качество перевязок.

6) Русские богатыри (силовые виды: подтягивания (сумма за один подход, 5 человек), одноопорный pistolетик 3 человека, 2 раза), парные приседания (3 пары 10 раз)) Оценивается количество раз и качество.



## **Зимний день здоровья для учащихся**

**Цель:** сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

**Задачи:** закрепить знание детей о понятии «здоровье»; закрепить правила с детьми, как сохранить своё здоровья; сформировать заботу к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья; развиваем ловкость, быстроту, координацию движения; воспитываем бережное отношение к собственному организму.

День здоровья проводится на улице.

**КП1 «Представление команды»:** каждая команда должна дружно озвучить название команды (по возможности объяснить свое название), девиз. Дополнительные баллы даются за наличие эмблемы.

**КП2 «Такси»:** участвуют 6 человек из команды. Один-таксист, он перевозит участника команды в заданный пункт, возвращается за следующим и так, пока все 5 человек будут перевезены. В обходной лист записывается время.

**КПЗ «Скелетон»:** участвуют 6 человек из команды. Каждый из команды поочередно ложится на санки на живот и, отталкиваясь руками от земли, движется в указанном направлении до знака, где его меняет другой участник команды. В обходной лист записывается общее время.

**КП4 «Черепаша»:** на санки садятся двое спинами друг к другу, отталкиваясь ногами движутся в указанном направлении, где их меняют другие участники команды. В обходной лист записывается общее время.

**КП5 «Змейка»:** участвует двое из команды. На лыжах (без палок) они проходят заданную дистанцию. В обходной лист записывается общее время.

**КП6 «Меткий стрелок»:** участвуют 8 человек из команды. У каждого игрока по 1 выстрелу. Задача попасть снежком в корзину, установленную на определенном расстоянии. В обходной лист вносится количество попаданий.

**КП7 «Вершина»:** на горе установлено 7 палок. Участники команды стоят внизу. По сигналу первый игрок бежит на вершину и вытаскивает палку из снега и возвращается обратно. Далее бежит следующий и т.д, пока все палки будут собраны. В обходной лист записывается общее время.

**КП8 «Зимняя песня»:** задание вспомнить и спеть как можно больше песен о зиме или о зимних погодных условиях. За каждую песню по 1 баллу.

**КП9 «Вопросы о спорте».**

1. Как звучит девиз Олимпийских игр:

а) **"быстрее, выше, сильнее"!**

б) "быстрее, дальше, выше"

в) "спорт, здоровье, радость"

2. Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.

3. Начало бега. Ответ: Старт.

4. Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.

5. Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.

6. Основатель современного олимпийского движения — барон ... де Кубертен. Ответ: Пьер.

7. Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

8. Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

**КП10 «Зимняя пантомима»:** один из участников команды вытаскивает наугад карточку со словом, относящимся к зиме. Показывает это слово жестами, мимикой другим участникам. Правильно угаданное слов – 5 баллов.

На подведение итогов уходит около 30-40 минут. Целесообразно проводит Дни здоровья в пятницу, чтобы в понедельник, на линейке, вручить грамоты.

## ДНИ СЕМЬИ

### «Мы-спортивная семья!»

**Цель:** 1) прививать интерес детям к регулярным занятиям физической культурой и спортом;  
2) сплотить коллектив родителей и детей.

**Форма:** семейный спортивный праздник.

**Участники:** дети, родители, учитель.

**Оборудование:**

Кегли – 14 штук,  
обручи – 4 штуки,  
клюшки – 4 штуки,  
хоккейные клюшки – 4 штуки,  
мячи баскетбольные – 4 штуки,  
мячики – 2 штуки,  
скамейки – 4 штуки,  
мешки- 4 штуки,  
гимнастические палки – 4 штуки,  
воздушные шары – 4 штуки,  
магнитофон, аудиозаписи, канат.

### Ход соревнования

Соревнования проходят на спортивной площадке.

### **Ведущий:**

Поиграй-ка, поиграй-ка,

Наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят

Навсегда подружит он.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки.

В здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт – привет!

Ведущий представляет команды (парад участников).

В соревнованиях участвуют 2 команды. В каждой команде участвуют по 3 семьи.

Ведущий: Наши команды готовы принять участие в соревнованиях. (Болельщики приветствуют команды).

### **1-й конкурс «Волшебный обруч»**

По команде судьи семья становится в обруч, все вместе бегут до кегли, оббегают и возвращаются на старт. Далее – другая семья, и т. д.

### **2-й конкурс «Бег в мешках»**

Каждый участник команды залезает в мешок и прыгает до кегли и обратно.

### **3-й конкурс «Эстафета»**

Каждый участник команды ползет по скамейке на животе, затем берет обруч и скачет до кегли, обегает ее кладет обруч до скамейки, возвращается к команде.

### **4-й конкурс «Ведение мяча»**

Каждой команде дается одна клюшка и один футбольный мяч. Ставятся 3 кегли. Участники ведут клюшкой мяч, обводя этим 3 кегли. Назад возвращаются так же.

### **5-й конкурс «Бег родителей с ребенком на руках»**

По команде «Марш» судья включает секундомер, родители берут ребенка на руки, бегут до стойки, обозначающий поворот, обегают ее, возвращаются к месту старта.

### **6-й конкурс «Колодец»**

Каждый из участников команды по команде «Марш» бежит с мячиком в руках, бросает мячик в ведро, возвращается к старту, следующий участник вытаскивает мячик из ведра и бежит обратно, и т. д.

### **7-й конкурс «Перетягивание каната»**

Участвуют папы.

#### **Конкурс болельщиков (загадки).**

Взял дубовых 2 бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег. Готовы ...

(санки).

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(коньки).

Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят - нипочем  
Не за ...  
(мячом).

Просыпаясь утром рано  
Вместе с солнцем румяным,  
Заправляю сам кроватьку  
Быстро делаю ...  
(зарядку).

Ведущий предоставляет слово судьям для подведения  
итогов соревнований.  
Награждение победителей призами, участников -  
грамотами.

## «Спорт - залог здоровья!»

**Цель:** Содействие формированию здорового образа жизни; укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми; укрепление дружеских отношений между семьями воспитанников.

### **Задачи:**

*Образовательные задачи:*

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- Совершенствовать умения играть в соревновательные игры.

*Развивающие задачи:*

- Развивать быстроту, ловкость, смелость, интерес к участию в спортивных играх.

- Формировать интерес к спорту и потребность в ежедневной двигательной деятельности.

*Воспитательные задачи:*

- Вызывать положительные эмоции при взаимодействии с педагогами, родителями, сверстниками.

- Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, умение сопереживать, эстетические потребности личности ребенка).



**Инвентарь:**1. Конусы 2. столовые ложки 3. Теннисные шарик или яйца 4. Футбольные мячи 5. Баскетбольные мячи 6. Скакалки 7. Гимнастические скамейки 8. Обручи 9. Канат 10. Фломастеры, цветные карандаши, акварель и т.д.

### **Ход праздника**

**Ведущий:** Добрый день дорогие друзья! Сегодня мы проводим наш семейный, спортивный праздник под названием — "Спорт - залог здоровья!», в котором участвуют наши шустрые дети и их любимые родители. Прошу поприветствовать наши команды. Под спортивную музыку команды одна за другой делают круг почёта и строятся в шеренги напротив друг друга.

**Ведущий:** Любой конкурс не может обойтись без нашего доброго, славного и справедливого жюри. *Представление жюри* (Зам. директора по УВР Раздобреева В. А., Нургалиева А. К., учитель физики Оспанова Т. Т.). Ведущий: Команды участников представлены, жюри имеется, и я поздравляю вас с началом соревнований, желаю вам бодрого настроения, спортивного задора, уважения к соперникам и, конечно же, победы, а зрителям поболеть за дружные семьи, которые пришли поучаствовать в наших соревнованиях.

**Ведущий:** итак, внимание! Начинаем соревнования. Команды выстраиваются в колонну по одному.

### *1. конкурс «СОБЕРИ КОМАНДУ».*

Дети и родители становятся в колонну. Первый участник – родитель – оббегает стойку, возвращается, берет ребенка, оббегает вдвоем стойку, возвращаются, берут третьего и так далее.

### *2. конкурс «НЕ УРОНИ МЯЧИК»*

Дети и родители становятся в колонну. У первых игроков в руках столовые ложки. На них лежат теннисные мячи. Задача: обежать конус и вернуться к своей команде. Передать эстафету (ложки с теннисным мячом).

### *3. конкурс «БЕГ С МЯЧОМ»*

Дети и родители становятся в колонну. Папа обводит конусы футбольным мячом, мама бежит, прыгает на скакалке, ребенок ведет баскетбольный мяч.

### **Ведущий:**

Если хочешь быть здоровым  
И ни капли, ни хворать,  
Надо спортом заниматься  
Плавать, бегать и скакать!

### *4. конкурс «БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ»*

Играющие встают в колонну по - одному. Папа ползком по скамейке, мама бежит по скамейке, ребенок ползет по скамейке, после надевают обруч через себя, в конце зала проходят через обруч на четвереньках.

## 5. конкурс «ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ»

1. Кто гантели поднимает, дальше всех ядро бросает, быстро бегает, метко стреляет? Как, одним словом, их называют? (Спортсмены.)

2. Эти фрукты не съедобны, но огромны и удобны. Их иной спортсмен часами лупит сильно кулаками. (Боксерские груши.)

3. На дворе с утра игра — разыгралась детвора. Крики: «Ну же!», «Мимо!», «Гол!» Значит, там игра... (футбол.)

4. Здесь команда побеждает, если мячик не роняет. Он летит с подачи метко, не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле у спортсменов в .... (баскетболе)

5. На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (шахматы)

6. Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте. Просто мчатся по лыжне, то под силу даже мне. Сам попробуй бегать день, а потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон. Спорт зовется... (Биатлон)

7. По воротам бьет ловкач, Плавая, бросает мяч. А вода здесь вместо пола, значит, это... (Ватерполо)

8. Очень трудно жарким летом. Пробежать его атлетам Много долгих километров. Пролететь быстрее ветра. Путь нелегок, назван он Древним словом... (марафон)

*6 конкурс: «СЕМЕЙНАЯ ФОТОГРАФИЯ»*

**Ведущий:** В здоровом теле здоровый дух, об этом сказал мне хороший друг, если нам кто-то поверить не может. Финальная эстафета нам в этом поможет.

*7 конкурс: «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»*

**Ведущий:** А сейчас предоставляется слово нашему жюри, подведение итогов, награждения.

**Ведущий:** Ну, вот и закончились наши соревнования! Пусть вам семейные старты запомнятся, пусть все невзгоды пройдут стороной, пусть все желания ваши исполняются, а физкультура станет родной!!!!

## **«Мама, Папа, Я - спортивная семья!».**

### **Цель:**

Всестороннее физическое совершенство с использованием элементов лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр.

Повышение функциональной выносливости организма.

### **Задачи:**

Совершенствование основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты.

Приобщение к занятиям физической культурой детей и взрослых.

Воспитание чувства коллективизма, силы воли, терпения.

### **Оборудование:**

Флажки, теннисные мячи, скакалки, стойки, верёвки, гимнастические скамейки, баскетбольные и волейбольные мячи, корзины, мешки, гимнастические маты.

### этап – линейная эстафета с бегом

Участники выстраиваются в колонны по одному (с чередованием детей и взрослых) перед лицевой линией волейбольной площадки. Начинают эстафету капитаны команд. По сигналу судьи они с высокого старта бегут к флажкам, оббегают их возвращаются к своей команде, передают эстафету,

касаясь рукой ладони следующего участника, и становятся в конец своих

колонн. Когда последний участник совершит перебежку и коснётся ладони капитана команды, оказавшегося вновь во главе колонны, тот быстро поднимает вверх обе руки, сигнализируя судьям, что эстафета закончена.

Выигрывает команда, первой (без нарушения правил) закончившая эстафету.

Дополнительные правила.

Очередной участник может стартовать лишь после того, как участник, закончивший перебежку, коснётся рукой его ладони.

Участник, заканчивающий бег, должен подбегать к следующему с левой стороны и касаться его правой ладони правой рукой.

После старта очередных участников следующие участники команды занимают их места перед линией старта. **4.** Касаться флажков запрещается. За ошибки можно зачислять штрафные баллы (это правило касается и всех остальных этапов конкурса).

### этап – линейная эстафета с бегом (парами)

Условия соревнований те же, только участники выполняют перебежки в парах, взявшись за руки. Подбегать к следующей паре своей команды надо тоже с левой стороны. Любой участник в паре касается ладони одного из участников следующей пары.

### этап – эстафета метателей

На торцевой стене зала, на высоте 2,5 м размечают три разноцветных

мишени (диаметром 1м): зеленую – N1, жёлтую – N2, синюю – N3. Команды строятся в колонны по одному (каждая против своей мишени) на расстоянии 9 м от стены. Капитаны команд получают по три теннисных мяча: одна

команда – белые мячи с цифрой 1, вторая – жёлтые с цифрой 2, третья –

пятнистые с цифрой 3. Цифры на мячах крупно написаны шариковой ручкой или фломастером.

Капитаны команд с мячами становятся перед линией метания. Их родители располагаются сбоку от них (справа или слева), но так, чтобы не мешать метаемым. По сигналу капитаны метают в мишень поочерёдно все три мяча. За каждое точное попадание команде начисляют 1 очко. Родители подбирают отскочившие от стены мячи и передают их вторым участникам команд, которые без предварительного сигнала выполняют те же задания. Когда метания закончат все школьники, в той же последовательности мячи метают их родители (без предварительного сигнала), а ребята подбирают мячи.

Побеждает команда, раньше других закончившая метание и набравшая большее количество очков.

Дополнительные правила:

Участники, закончившие метание и собравшие все мячи, становятся в конец своей колонны.

Подбирать и передавать следующему участнику можно только мячи с цифрой своей команды.

Мяч, отскочивший от стены, можно останавливать любой частью тела (рукой, ногой, туловищем, головой).

Участникам, стоящим в колоннах и ждущим своей очереди, запрещается касаться мячей после отскока их от стены и помогать таким образом партнёрам, подбирающим мяч.

#### этап – прыгуны

На дорожке шириной 1м размечены поперечные полосы. Ширина полос, с которых прыгун отталкивается и на которые приземляется, остаётся одной и той же – 60 см, а вот ширина полос, через которые надо перепрыгнуть, все время увеличивается – от 60 до 140см. Игроки поочерёдно становятся у первой полосы и выполняют прыжки толчком обеих ног (всего 7 прыжков), стараясь не наступать на линии полос. После каждого прыжка на очередной полосе для отталкивания можно остановиться и немного отдохнуть. За удачные прыжки участники получают очки – от 1 до 7, в зависимости от ширины перепрыгиваемой полосы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.



этап – пробегание под вращающейся скакалкой

Команды выстраиваются в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12 м от команд ассистенты (по два человека на команду)

начинают вращать длинные скакалки. Все участники команд по очереди

(вначале дети, затем родители) должны добежать до ассистентов и пробежать под вращающейся скакалкой. Те, кому это удаётся сделать без ошибок, получают 1 очко. Участник, задевший скакалку или остановившийся перед ней, очков своей команде не приносит.

После индивидуального выполнения этого этапа участники выполняют его в парах, взявшись за руки (родители детьми), по тем же правилам. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### этап – эстафета прыгунов

Участники строятся парами (родители со своими детьми) в три колонны перед линией старта. Стоящие впереди капитаны держат в руках по

сложенной верёвке длиной 3 м. В 12м от линии старта (напротив каждой

команды) ставится по одному флажку или стойке. Точно посередине этого расстояния размечают полосу шириной 1,5м.

По сигналу капитаны команд начинают бег с верёвкой в руках:

перепрыгивают через размеченную полосу, оббегают флажок, на обратном пути вновь перепрыгивают через полосу и возвращаются к своим колоннам.

После этого капитаны передают один конец верёвки своим родителям и

натягивают её на высоте 50 – 60 см над линией старта. Остальные участники команд, нарушив построение, отходят на несколько шагов назад и

поочередно с разбега (один справа, другой слева) прыгают через верёвку способом «перешагивание».

Когда все участники закончат прыжки, команда вновь строится в колонны парами, и упражнение выполняют вторые, третьи номера и т.д., пока веревку вновь не получит капитан команды. Он тут же поднимает её вверх,

сигнализируя, таким образом, об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее других и без ошибок закончившая эстафету.

### этап – передача мячей

В зале устанавливаются три гимнастических скамейки. Участники каждой команды садятся на свою скамейку (спиной к жюри и зрителям). Капитаны команд получают по одному баскетбольному или волейбольному мячу.

По сигналу участники передают мяч за спиной обеими руками, рядом сидящему партнёру. Когда мяч приходит к последнему участнику (по счету 14-ому), тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку, садится пред капитаном, и передача мяча возобновляется. Если участник роняет мяч, он должен быстро встать, поднять мяч и сесть на своё место. После этого передача мяча продолжается – до тех пор, пока капитан и все остальные участники не окажутся на своих первоначальных местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

### этап – меткие снайперы

Команды строятся в колонны по одному. В каждой команде один участник (мужчина) выходит из колонны, сажает на плечи ребёнка из своей команды и становится лицом к колонне (на расстоянии 5 м от неё). Участнику, находящемуся на «втором этаже», дают корзину (можно пластмассовую), а команде – один баскетбольный мяч. По сигналу игроки поочерёдно начинают выполнять броски мяча в корзину (за каждое попадание даётся 1 очко)

Команда, раньше других закончившая этот этап и забросившая большее количество мячей, становится победительницей.

Дополнительные правила.

Участнику, находящемуся на «втором этаже», разрешается передвигать корзину влево, вправо, вперёд, назад, способствуя попаданию в неё мяча.

Взрослому участнику, держащему его на плечах, запрещается подходить к своей команде ближе, чем на 5 м, однако он может передвигаться в разные стороны.

При выполнении бросков нельзя заступать за 5-метровую линию. В случае заступа бросок не засчитывается и очки команде не засчитываются.

этап – полоса препятствий.

Команды строятся в колонны по одному. В зале оборудуют небольшую полосу препятствий: 1) гладкий бег 6 м; 2) кувырок вперёд на гимнастическом мате; 3) бег 2 м; 4) преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая края скамейки одновременно обеими руками и подтягивая туловище; 5) бег 2-м; 6) пролезание сквозь длинный мешок; 7) гладкий бег к месту старта. Начинают эстафету капитаны команд. После финиша капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, быстрее и без ошибок закончившая преодоление полосы препятствий.

Дополнительные правила.

Нельзя стартовать, пока линию финиша не пересечёт предыдущий участник.

У мешка каждой команды находится ассистент, следящий за правильностью преодоления препятствий и помогающий участникам быстрее влезть в мешок, разворачивая его.

#### этап- «паровозик»

Команды выстраиваются парами в колонны у линии старта. По длине зала (через каждые 6 м) напротив каждой команды устанавливают три стойки. По сигналу от каждой команды стартует одна «семейная» пара (взрослый и

ребёнок) взявшись за руки. Необходимо пробежать «змейкой» между всеми стойками, обогнуть последнюю стойку и по прямой возвратиться к линии старта.

Здесь бегущие в первой паре берут за руки участников второй пары, и теперь уже все четверо преодолевают дистанцию. И так до тех пор, пока

«паровозик» не составят все семь пар команды. За касание стоек, разрыв «паровозика», досрочный старт участников начисляют штрафные очки. Побеждает команда, первой вернувшаяся в полном составе на линию старта. После каждого этапа жюри подсчитывает очки и сообщает информацию о ходе конкурса зрителям и участникам. По завершении последнего этапа жюри объявляет окончательные результаты и команду – победитель.

## **«Мы с мамой ловкие, мы с папой смелые»**

**Цель мероприятия:** Формирование здорового образа жизни с помощью привлечения родителей к занятиям физической культурой и спортом, совместному проведению досуга.

### **Задачи:**

- Развивать спортивные и двигательные навыки у детей и взрослых,

- Предоставить учащимся и родителям возможность показать свою ловкость и быстроту в различных видах спортивных упражнений

- Формировать чувства коллективизма и здорового соперничества; умения соперничать и помогать друг другу.

- Воспитывать чувство патриотизма на основе совместного праздника.

**Место проведения:** спортзал.

**Оборудование:** большие резиновые мячи, футбольные мячи, обручи, баскетбольные мячи, спортивные палки, канат.

*Дети под звуки марша заходят в класс и становятся полукругом*

*Дети читают стихи:*

1 ребенок: мимо сада, мимо дома, Он шагает раз – два, три!

2 ребенок: на российского солдата. С уважением смотри!

3 ребенок: Российский воин бережёт Родной страны покой и славу.

4 ребенок: Он на посту, и наш народ гордится армией по праву.

5 ребенок: спокойно дети пусть растут В Российской солнечной Отчизне.

6 ребенок: Он охраняет мир и труд, Спокойный труд во имя жизни.

7 ребенок: Наша армия родная И отважна, и сильна.

8 ребенок: никому не угрожая, охраняет нас она.

9 ребенок: жаль, что мы пока не можем на параде выступать.

10 ребенок: но сегодня будем тоже Славный праздник отмечать.

11 ребенок: очень любим все мы с детства. Этот праздник в феврале.

12. ребенок: Слава армии Российской! Самой мирной на земле!

*Песня «Наша армия»*

Дети читают стихи.

13. Праздник есть в календаре -

Все об этом знают.

И ребята в феврале

Папу поздравляют.

14. С папой дружно мы живём,

Весело играем,

А ещё всегда вдвоём

Маме помогаем.

15. Не случайно мамы так

В этот день февральский

Смотрят ласково на пап,

Дарят им подарки.

*Песня «Мой папа»*

Дети дарят папам поздравительные открытки.

Мальчики садятся. Девочки становятся полукругом.

16. Есть один веселый класс,

Двенадцать мальчиков у нас,

Их сегодня поздравляем.

Вот чего мы им желаем.

17. Учитесь только лишь на пять,

Мы вам будем помогать.

Только, чур, не задаваться

С нами никогда не драться!



18. Богатырского здоровья  
Вам хотим мы пожелать.  
Лучше всех на лыжах бегать  
И в футбол всех обыграть!

19. Пусть удача будет с вами,  
Только вы дружите с нами.  
Нам во всем вы помогайте,  
От других нас защищайте.

20. В общем, милые мальчишки,  
Мы откроем вам секрет:  
Лучше всех на белом свете  
Никого, конечно, нет!

21. В февральский день, морозный день  
Все праздник отмечают.  
Девчонки в этот славный день  
Мальчишек поздравляют.

22. Мы не подарим вам цветов:  
Мальчишкам их не дарят.  
Девчонки много тёплых слов  
У вас в сердцах оставят.

23. Мы пожелаем вам навек:  
Чтоб в жизни не робелось,  
Пусть будет с вами навсегда  
Мальчишеская смелость.

24. И все преграды на пути  
Преодолеть вам дружно.  
Но вот сначала подрасти  
И повзрослеть вам нужно.

25. Послушайте, мальчишки, нас,  
Примите поздравленья!  
Мы знаем, в этот день у вас  
Второй день рождения!

*Девочки дарят мальчикам подарки.*

*Все дети и гости приглашаются в спортивный зал.*

Учитель: Сегодня здесь собрались дружные спортивные команды из мальчиков, девочек, мам и пап, а также их болельщиков – девочек и мам. Мы благодарим Вас всех за то, что Вы откликнулись на наше приглашение.

А собрались мы здесь, чтобы помериться в силе, ловкости, скорости и выносливости. Но это не главное в нашей встрече. Мы собрались, чтобы отпраздновать мужественный праздник 23 февраля. День самых отважных, смелых, умных и сильных мужчин.

Ведущий:  
Представляю наше многоуважаемое жюри.  
Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

**1 Конкурс «Визитная карточка»** (командиры сдают рапорт, команды называют название, девиз команды)

**2 конкурс: «Рота, подъём!»** (Каждая команда становится в круг, снимает обувь, всем завязывают глаза, по команде «рота подъём», каждый участник должен найти и одеть свою обувь)

**3 конкурс: Военно-спортивная эстафета "Сегодня в игре - завтра в бою".**

а) "Донесение". Десять человек от каждого отделения стоят в колоннах по одному. По сигналу 1-ый участник надевает противогаз, бежит до поворотной стойки, берет пакет с "донесением" возвращается к месту старта, передает пакет следующему участнику, встает в конце своей колонны. И т.д.

Последний участник приносит конверт с донесением в отделение и передает его "связистам". "Связисты" (2 участника от отделения) должны расшифровать слово (собрать из отдельных букв слово). Эстафета заканчивается, как только связисты расшифровали слово.

#### **4 конкурс "Переправа"**

Отделение по сигналу переправляется прыжками на больших мячах в "дивизию" и получают там макеты автоматов, возвращаются, преодолевая "тоннель" (5-6 вертикально поставленных обручей), к месту старта.

#### **5 конкурс «Угадай слово».**

Командам выдается конверт с буквами (одинаковое количество букв, следует собрать слово и показать его мимикой так, чтобы другая команда догадалась о значении этого слова.

#### **Конкурс для болельщиков Смекалистых и находчивых.**

У ведущего два конверта со словами «каприз» и «потеха». Нужно переставить буквы так, чтобы получилось слово, относящееся к теме нашего праздника. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием, (можно составить слова – «приказ», «пехота»).

#### **6 конкурс «Перенеси раненого»"**

В каждой команде 6 раненых (это дети), нужно папам на скрещенных руках перенести всех раненных в лазарет.

#### **7 конкурс «БОЛОТО»**

Первый участник бежит и встречает на пути три обруча. Он должен одной ногой наступить в каждый обруч. Добегает до кегли, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и так далее.

### **8 конкурс «Три ноги на двоих»**

Бег со связанными ногами. Правая нога одного участника, и левая другого связаны.

### **9 конкурс «ХОККЕЙ С МЯЧОМ».**

Каждой команде даётся клюшка и футбольный мяч. Ставят 4 кегли. Участники обводят мяч вокруг кеглей и также возвращаются назад.

### **10 конкурс «Один за всех и все за одного!»**

Перетягивание каната.

*Подведения итогов. Награждение.*

## «Мама, папа, я — спортивная семья» (2)

### Цели:

- Организация здорового отдыха семьи.
- Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
  - Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.
  - Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

### Оборудование на одну семью:

Зал школы украшен спортивными флагами, шариками, плакатами – лозунгами: **Спорт – это здоровье. Спорт — это дружба. Спорт – это успех. Всей семьёй - к здоровью.**

Транслируются спортивные песни, марши, веселая музыка.

Музыка смолкает.

**Ведущий 1.** Приветствует зрителей:

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем.

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Звучит спортивный марш. Под аплодисменты входят команды-участницы.

**Ведущий №2:** В наших соревнованиях принимают участие семейные команды:

1.

2.

3.

Оценивать конкурсы будет жюри, в составе которого:

**Председатель жюри ...**

**Члены жюри ...**

## **Ведущий №1:**

Массовость спорта - залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! И не важно, кто станет победителем в этих шуточных соревнованиях, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха!

**Ведущий №2:** спортивный праздник мы начинаем с разминки и со спортивной клятвы.

Мы участники соревнований, торжественно клянёмся участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и уважая заведомо слабого соперника. **Клянёмся!**

Клянёмся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее».

Что означает: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить. **Клянемся!**

Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать. **Клянемся!**



Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.  
**Клянемся!**

## **Программа соревнований**

### **1. Домашнее задание:**

#### **Представление команд**

**Название:** «Интернет», «Атас», «Звёзды».

#### **Девиз:**

1 команды. «Мы команда интернет – наш девиз проблемам - нет».

2 команды. «Мы ребята просто класс, при виде нас кричат атас!».

3 команды. «Светить всегда, светить везде и помогать друзьям в беде».

#### **Эмблема.**

### **2. Конкурс «Разминка»**

Дается слово «физкультура». Вам надо составить из него как можно больше слов, каждая буква используется один раз. Победителем будет команда, назвавшая последнее слово. Время на раздумья 1 минута.

### **3. Быстрые ноги**

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны.

### **4. Космические полеты**

Каждая семья строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.

## 5. Посадка овощей

В руках у детей маленькое ведро, в котором четыре предмета. Напротив команды ставятся «лунки». По сигналу дети бегут и сажают «овощи» в четыре «лунки» (по одному предмету), оббегают указатели – ориентиры и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», оббегает указатель – ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «овощи», оббегает указатель – ориентир и возвращается к команде.

(жюри подводит итоги 5 эстафет).

### Учитель физкультуры

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

*Ясным утром вдоль дороги.*

*На траве блестит роса.*

*По дороге едут ноги и бегут два колеса.*

*У загадки есть ответ. Это мой... (велосипед).*

*Кинешь в речку - он не тонет,*

*Бьешь о стенку - он не стонет,*

*Будешь оземь ты кидать,*

*Станет кверху он летать. (мяч)*

*Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На брусках набил я планки.  
Где же снег? Готовы... (санки)*

*Ног от радости не чую,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?.. (лыжи).*

*Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? (коньки).*

## **6. Эстафета с гимнастической палкой**

Каждая семья строится в колонну по одному за общей линией старта во главе с ребенком, замыкающий - отец. В каждой руке у ребенка - гимнастическая палка, на полу перед ним вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу он начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняет мама. Отец заканчивает эстафету, пользуясь лишь одной палкой в руках. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

## **7. конкурс «Большая стирка».**

Ведущий:

Скажите семьи, а кто дома стирает бельё?

Следующий наш конкурс называется «Большая стирка». *Правила игры:* На натянутую веревку ребенок поочередно вешает прищепки, мама - платочки, папа снимает платки и прищепки. Побеждает команда, выполнившая задание за минимальное количество времени. Игра начинается по сигналу судьи. Заступать за линию старта запрещается. Прищепки и платки вешать и снимать по 1 штуке.

## **8. Эстафета с надувным шаром**

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

## **9. Эстафета с ведением мяча**

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное ведение. Папа - в положении упор сидя сзади продвигается вперед зигзагообразно между стойками, проталкивая ногами футбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

## **10. Эстафета с передачей мяча в парах и ведение.**

По сигналу первая пара (мама и ребёнок) делает передачу мяча друг другу в движении от груди двумя руками. Добегает до указателя – ориентира, и мама остаётся. Ребёнок обратно ведёт мяч до линии старта, в паре с папой делают передачу мяча друг другу в движении. Добегают до указателей – ориентира и папа остаётся. Побеждает команда – семья, первой закончившая игру – эстафету.

(жюри подводит итоги 5 эстафет).

Учитель физкультуры:

I игра- викторина для болельщиков:

1. В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)
2. Сколько игроков в баскетбольной команде? (пять)
3. В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном)
4. Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)
5. Назовите только женский гимнастический снаряд? (бревно)
6. Какой спортсмен бежал как угорелый (пожарник)
7. От кого нужно беречь защитников в игре? (от нападающих)
8. Как называют вратаря? (голкипер)
9. Участвовали женщины в древних Олимпийских играх? (нет)
10. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)

II игра- викторина для болельщиков:

1. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе)
2. Сколько игроков в футбольной команде? (11)
3. В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном)
4. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (боксеру)
5. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (нападающий)

6. Какой результат может быть в игре? (победа, поражение, ничья)

7. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (последним)

8. Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)

9. Что требует зритель в хоккее? (шайбу)

10. Где проводились первые Олимпийские игры? (в Греции)

### **11. Конкурс капитанов.**

Вижу я со стороны команды в технике равны. Взглянуть хочу я побыстрей. Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

### **12. Конкурс «Интеллектуальный»**

#### **Загадки для команд:**

Меня хлопали лопатой, Меня сделали горбатой. Меня били, колотили, Ледяной водой облили, а потом с меня, крутой, все скатились гурьбой. (*Горка*)

Ног от радости не чуя, С горки снежной вниз лечу я! Стал мне спорт родней и ближе. Кто помог мне в этом (*Лыжи*)



На рояль я не похож, но педаль имею тоже. Кто не трус и не трусиха, прокачу того я лихо. У меня мотора нет. Как зовусь? *(Велосипед)*

Взял дубовых два бруска, Два железных полозка. На бруски набил я планки. Дайте снег! Готовы... *(Санки)*

Обгонять друг друга рады, Ты смотри, дружок, не падай! Хороши они, легки, быстроходные... *(Коньки)*

Он лежать совсем не хочет, если бросишь — он подскочит. Бросишь снова, мчится вскачь. Отгадай, что это? *(Мяч)*

- Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел.  
Мы играем в ...*(Волейбол)*
- Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... *(Гантели)*
- Вот серебряный лужок,  
Не видать барашка,  
Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,  
А весной не найдешь. (каток)

- Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих.  
Что за кони у меня?  
(Коньки)
- Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Значит там игра - ...  
(Хоккей)
- По пустому животу  
Бьют меня невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи. (футбол)
- Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (клюшка)

### **13. Конкурс «Угадай что это?»**

Следующий конкурс, выявит умение наших семей, понимать друг друга без слов.

Ведущий раздает одному из участников название вида спорта, участник должен без слов показать этот вид спорта, а остальная команда угадать, команда сама выбирает, кто будет показывать, а кто угадывать. (баскетбол, футбол, фигурное катание, волейбол, хоккей, настольный теннис, лыжи, лёгкая атлетика, гимнастика).

## 14 Конкурс. Перетягивание каната.

(Жюри подводит итоги спортивного праздника)

### Учитель физкультуры:

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги и бегут два колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой... (*велосипед*).

Кинешь в речку - он не тонет,  
Бьешь о стенку - он не стонет,  
Будешь оземь ты кидать,  
Станет кверху он летать. (*мяч*)

Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На брусках набил я планки.  
Где же снег? Готовы... (*санки*)

Ног от радости не чую,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?.. (*лыжи*).

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? (*коньки*).

**Подведение итогов. Награждение.**

«Пусть всё это проста игра,  
Но ею сказать мы хотели:  
Великое чудо семья!  
Храните её! Берегите её!  
Нет в жизни важнее цели!».

**До свидания! До новых встреч.**

## **«Всей семьей на старт»**

**Цель:** организация семейного здорового отдыха детей и родителей.

### **Задачи:**

- Формирование потребности в здоровом образе жизни;
- Привлечение детей и их родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Участие родителей в физическом воспитании ребенка;

### **Участники соревнований:**

Команды: состав 3 человека (папа, мама и ребенок)

**Состязания состоят** из 10 эстафет, на каждом этапе фиксируется время по секундомеру.

**Место и время проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** музыкальный центр, секундомеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, стойки, обручи, пластмассовые фрукты и овощи, большие резиновые мячи, ленточки, теннисные ракетки, теннисные мячи, корзины, маленькие резиновые мячи.

## **Ход праздника.**

Звучит спортивный марш. Дети и их родители входят в зал.

### **Ведущий:**

Здравствуйтесь, мальчики!

Здравствуйтесь, девочки!

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

### **Дети читают стихи:**

#### **1-ый ребенок:**

Наши мамы, наши папы

На старте вместе с нами!

Посмотрите-ка у нас

Здесь собрался целый класс

Рядом – папы, мамы.

#### **2-ой ребенок:**

Папы бросили диваны

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули!

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

### **3-ий ребенок:**

Спорт приходит в нашу школу

Эстафетою веселой.

Подрастает в школе смена, подрастает смена

Нашим славным рекордсменам.

### **4-ый ребенок:**

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт – ура!

### **5-ый ребенок:**

Скажет вам любой из нас:

Быть спортсменом очень круто!

Посвящайте каждый час

Спорту, каждую минуту!

### **6-ой ребенок:**

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым

Сильным, смелым

Научись любить скакалки

Мячик, обручи и палки!

### **7-ой ребенок:**

Все хотят соревноваться

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать!

### **8-ой ребенок:**

Неразлучные друзья

Есть на белом свете.

Неразлучные друзья –

Спорт, родители и дети!

**Ведущий:**

Чтоб было нам бежать легко, и не болела спинка,  
Поможет в этом нам друзья, музыкальная  
РАЗМИНКА

*Под музыку «Зарядка» семьи выполняют разминку)*

**Ведущий:**

Сегодня в этом гостеприимном зале мы проводим спортивный праздник «Всей семьей на старт». Благодарим вас всех, что вы откликнулись на наше приглашение. Всем-всем лучезарных улыбок и хорошего настроения! Пусть дружба, объединит с этого дня детей, и родителей в один большой дружный сплоченный коллектив. Стартуют у нас сегодня мужественные и сильные папы, грациозные и прекрасные мамы, быстрые и ловкие дети. Дружными аплодисментами приветствуем спортивные семьи (представление семей)

**Ведущий:**

Вы на победу все претенденты!

Здоровья Вам всем и бурные аплодисменты!

Команды! Равняйся!

Всем смирно стоять!

Я буду вам судьей сейчас представлять.

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:



## **Ведущий:**

Все эстафеты будут фиксироваться при помощи секундомеров. Чья семья покажет наименьшее суммарное время во всех эстафетах, будет абсолютным победителем. Всем успехов! Ни пуха, ни пера!

Но прежде, чем взяться за дело  
Нам надо, друзья, познакомиться ближе...  
Визитная карточка семьи (название и девиз).

## **Ведущий:**

ну что, готовы вы соревноваться?  
Ловкостью, скоростью, силой тягаться?  
Спортивный надо дать ответ...  
Ну, дружно всем физкульт – привет!!!  
(Фанфары)

## **Первая эстафета.**

Ребенок несёт конфету в руке, обегает стойку, передаёт маме, мама несёт на тыльной стороне ладони, обегает стойку, передаёт папе, папа несёт конфету на голове туда и обратно; если конфета упала, её нужно поднять и продолжить эстафету.

Подведение итогов.

## **Вторая эстафета.**

Что ж, с этим справились заданием, достойно вы,  
друзья,

Сейчас попробуйте-ка оседлать строптивого  
коня!

Ребёнок прыгает на большом резиновом мяче до стойки и обратно, передаёт эстафету касанием ладони маме, выполняет прыжки на мяче мама до стойки и обратно, передаёт мяч папе, папа прыгает до стойки и обратно.

Подведение итогов.

### **Третья эстафета.**

Вы молодцы, и всё у вас в порядке,  
Теперь вы поработайте на грядке!

Ребёнок держит в руке пластмассовые овощи и фрукты, по команде он раскладывает овощи в 3 обруча, обегает стойку, на обратном пути собирает овощи и фрукты, передаёт маме, мама выполняет тоже, затем папа.

Подведение итогов.

### **Четвертая эстафета.**

Все мы очень любим,  
Поиграть с мячами,  
А вот с двумя мячами  
Попробуйте Вы сами.

Ребенок несет 2 баскетбольных мяча в руках, обегает стойку, передаёт маме, мама один мяч, держит в руке, другим выполняет ведение мяча до стойки и обратно, передаёт папе, папа катит два мяча до стойки и обратно.

Подведение итогов.

### **Пятая эстафета.**

Из обруча в обруч, пролазьте дети смело  
Будет стройным фигура и тело.

Мама с папой держат в руках 3 обруча, ребёнок пробегает через них, до стойки, обратно бегут все вместе.

Подведение итогов.

Эстафета, эстафета!

Пронесёмся, как ракета.

Есть в ней правило одно –

Один за всех и все за одного!

В руках у ребёнка 2 теннисных ракетки. По сигналу он добегает до обруча, захватывает теннисный мячик двумя ракетками, обегает стойку, на обратном пути кладет мяч в обруч, передаёт ракетки маме, тоже выполняет мама, затем папа.

Подведение итогов.

### **Шестая эстафета.**

Теперь мы все сороконожки,

Потрудятся пусть наши ножки.

Для того, чтобы превратиться в сороконожку нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отцепляясь друг от друга и не вставая, пройти дистанцию всем вместе.

Подведение итогов.

**Седьмая эстафета.** Эстафета «Связка» покажет нам, как могут действовать мама и папа вместе. Родители делают креслице из сцепленных рук, на него садится ребенок, все вместе бегут до стойки и обратно.

Подведение итогов.

**Восьмая эстафета.**

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро,

Дружно победить всем очень нужно!

Ждут нас новые задания, проявите ловкость и вниманье.

Первыми, как и принято, в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к массовой игре - хоккею. Задача пап - ведение кубика клюшкой между стойками и обратно. Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Ребёнок прыгает на скакалке, до стойки и обратно.

Подведение итогов.

### Девятая эстафета.

Ловкость рук и меткий глаз нужен каждому из нас!

Мяч в корзину вы бросайте, точно в цель вы попадите.

Ребёнок добегают до обруча с мячами, бросает 3 мяча в корзину возвращаться, передает эстафету маме, мама выполняет тоже, затем папа. За каждое попадание отнимается -1 секунда от общего времени.

### Подведение итогов

Дорогие друзья!  
Провели мы состязанья,  
И желаем на прощанье:  
Всем здоровье укреплять,  
Мышцы крепче накачать.  
Телевизор не смотреть,  
Больше с гирями потеть.  
На диване не лежать,  
На скакалочке скакать.  
Отдохнули мы на славу.  
И победили вы по праву.

Похвал достойны и награды, и мы призы вручить вам рады.

Слово для подведения итогов предоставляется жюри.

---

---

Награждение медалями. Вручение грамот каждой семье.

Общее фотографирование.

Праздник веселый удался на славу,

Всем он пришелся точно по нраву.

Прощайте. Прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Награждение медалями. вручение грамот каждой семье. общая фотография на память.

## «Мама, папа, я - дружная семья»

**Цели:** обучать коллективному взаимодействию детей и родителей; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** плакат «Мама, папа, я — дружная семья», фотографии родителей «Моя семья», «Моя мама», «Детство родителей», выставка поделок родителей и детей «Умелые руки не знают скуки», мешочек с инструментами для пап, подарки для мам «Солнышко», благодарственные письма для родителей.

Ход мероприятия

**Ведущий.** Кто на свете лучший самый?

Ну, конечно, это... (мама)!

Кто дает тебе совет?

Это папа, это... (дед)!

**Ученик 1.**

В этот день и еще лет двести

Закадычная и дружная семья,

Собираться будем вместе —

Папа, дедушка,

Мама, бабушка и я!

**Ученик 2.**

Будем вместе веселиться,

Песни петь и танцевать.

Ведь не только ж им трудиться,

Семье надо отдыхать!

### **Ученик 3.**

Дорогие наши!

Поздравляем от души

С праздником весенним самым!

Вечно ваши малыши!

**Ведущий.** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые. Мы рады приветствовать всех гостей нашего праздника. Как здорово, что мы сегодня собрались все вместе!

(В соревновании участвуют 2—3 команды по 10—12 человек в каждой, в которых 5—6 родителей и 5—6 детей. Членами жюри могут быть дети, не вошедшие в состав команд, учителя и родители. Все остальные — болельщики.

Каждая команда готовит название, девиз и эмблему, болельщики придумывают «кричалки», плакаты в поддержку команды и творческие номера для пауз между этапами соревнований.

Праздник начинается с представления команд и жюри. Жюри сразу же включается в работу, оценивая девизы команд, эмблему и экипировку. После окончания каждого этапа жюри подводит итог: кто выиграл, почему, какие были нарушения.)

1-й тур. Интеллектуально-спортивный брейн-ринг

(Каждая команда по очереди получает по 5 вопросов, на которые должна ответить в течение 10—15 с.)



*Вопросы для 1-й команды:*

1. Назовите 5 отечественных футбольных команд («Спартак», «Торпедо», «Динамо», «ЦСКА», «Локомотив» и др.)
2. Перечислите 3 вида спортивных игр с мячом.
3. Назовите родину Олимпийских игр.
4. Назовите 5 видов зимнего спорта с участием женщин.
5. Какие виды спорта включены в современное пятиборье? (Верховая езда, плавание, фехтование, кросс, стрельба).

*Вопросы для 2-й команды:*

1. Назовите 5 отечественных хоккейных команд («Спартак», «СКА», «Динамо», «ЦСКА», «Крылья Советов» и др.)
2. Назовите водную спортивную игру с мячом. (Водное поло.)
3. Назовите вид спорта, родиной которого является Россия. (Художественная гимнастика.)
4. Назовите 5 видов летнего спорта с участием женщин. (Бадминтон, теннис, пляжный волейбол, легкая атлетика, синхронное плавание и т. д.)
5. Какая спортивная игра требует в большей степени не физической подготовки, а умственной? (Шахматы.)

2-й тур. Спортивный марафон «Лягушка-путешественница»

**Ведущий.** Помните, каким образом путешествовала в этой сказке лягушка? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за нее, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать почти то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и держат ее в руке на уровне плеча. В это время оставшиеся члены команды по очереди должны, взявшись за палку руками, перебраться на противоположную сторону площадки. Переправа начинается по сигналу ведущего. Тому игроку, который висит на палке, нельзя касаться ногами земли. Когда «утки с лягушкой» добегают до финиша, участник, висевший на палке, отцепляется, а два других его товарища возвращаются на старт, чтобы взять нового «путешественника». Пока вся команда не окажется на финише.

3-й тур. Конкурс загадок

**Ведущий.** Конкурс состоит из двух этапов. Первый этап: члены команды — мама и папа — получают воздушный шар с текстом загадки внутри. Этот воздушный шар они должны зажать между лбами и по сигналу ведущего так надавить на шар, чтобы он лопнул. Затем, уже на втором этапе, участники конкурса должны прочитать текст загадки и подготовить на него ответ. Чья команда быстрее ответит, та и получит большее количество баллов.

1. Что можно приготовить, но нельзя съесть? (Уроки.)

2. Что всегда кладут в суп, но перед едой обязательно выбрасывают? (Лавровый лист.)

3. Что на чужой спине едет и груз везет? (Рюкзак.)

4-й тур. Спортивно-интеллектуальная эстафета с препятствиями

**Ведущий.** Участники команд (по 5 человек от каждой) преодолевают маршрут с препятствиями (например, бег со скакалкой) и в конце маршрута выполняют интеллектуальное задание: продолжают пословицу или поговорку.

1. Щи да каша... (пища наша).

2. Не за то волка бьют, что сер, а... (за то, что овцу съел).

3. Кто не работает... (тот не ест).

4. Землю красит солнце, а человека... (труд).

5. Тише едешь... (дальше будешь).

6. Кашу маслом... (не испортишь).

7. Делу время — потехе... (час).

8. Где труд, там и... (счастье).

9. Не красна изба углами, а... (красна пирогами).

10. Хочешь есть калачи... (не сиди на печи).

11. Один в поле... (не воин).

12. Семеро одного... (не ждут).

13. Тяжело в ученье... (легко в бою).

14. Дорога ложка к... (обеду).

## 5-й тур. Комбинированная эстафета

### *1. Эстафета с мячом*

По сигналу ведущего первый команды бежит до финишной отметки (линия, стул, кегля и т. д.), ведя перед собой баскетбольный мяч. Пройдя ее, он возвращается обратно обычным бегом, держа мяч в руках, и передает эстафету следующему участнику.

### *2. Эстафета с теннисным мячом и ракеткой*

Второй участник команды, взяв в руки ракетку и теннисный мячик, бежит вперед до финишной отметки, все время ведя мяч ракеткой, следит, чтобы он у него не упал. Игрок возвращается обратно обычным бегом.

### *3. Эстафета с воздушным шаром*

Участники команды стартуют в паре и, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта обычным бегом, но под руки.

### *4. Эстафета с обручем*

Капитан команды берет обруч и надевает его на себя, затем еще 1 взрослый и 1 ребенок влезает в обруч и бегом направляются к противоположному концу зала. Там, взявшись за обруч и держа его впереди себя, бегут с этим обручем назад. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

**Ведущий.** Игра закончилась, команды с заданиями справились. Пока жюри совещается, команды могут заполнить паузу музыкальными номерами, которые они или их болельщики подготовили заранее.

Итак, жюри готово. Наступил самый волнующий момент, когда мы сможем узнать, кто же стал победителем.

Подведение итогов

Награждение победителей.

## **«День семьи»**

**«Мама, папа, я – спортивно – дружная семья!»**

**Символ праздника – цветок «Ромашка».**

### **Цель:**

Пропагандировать здоровый образ жизни среди детей и взрослых.

### **Задачи:**

1. Формировать у детей представление, уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в ДОО, о взаимоотношениях в семье, видах её деятельности, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

2. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность в своих силах.

3. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

**Оборудование:** лепестки и серединки ромашек!

Большие гимнастические мячи – фитболы - 3, ориентира - 3, детские коляски для мам - 3, тоннели - 3, шары, мешки для прыжков - 3, игра «рыболов» (вёдра, удочки и магнитные рыбки), 3 маленьких обруча для спортивных картинок, 3 больших обруча с магнитными рыбками, 3 удочки и 3 ведёрка (для рыбалки), 3 больших спортивных картинки с вырезанными частями (по 3 фигуры из каждой) + 6 шаров с фигурами от картинок внутри, 3 дуги, 3 клюшки, строительный материал, 12 шаров для игры через сетку и несколько для украшения зала, стол для жюри, стулья.

Загадки о летних видах спорта.

Записи песен:

1. песня «Вместе весело шагать по просторам».
2. «минусовка» на диске для «Танца Утят».
3. «минусовки» для включения при выполнении конкурсов (фонограммы).

Написанные плакаты:

«Привет участникам соревнований!»

«Мама, папа и я – спортивно – дружная семья!»

Нарисованная «Ромашка дружной семьи».

Украшение спортзала:

Флажки, шары, плакаты.

А также – Призы - подарки, дипломы, угощения.

Ход праздника:

**Ведущий:** Добро пожаловать, гости дорогие!  
Веселья вам да радости желаем.  
Давно мы вас ждем – поджидаем,  
Праздник без вас не начинаем.  
(все гости собрались??) – ДА!

**Ведущий:** С 1993 года в нашей стране 15 мая ввели праздник «День Семьи», который празднует вся Россия!! В нашем детском саду уже стало хорошей доброй традицией проводить совместные мероприятия с семьями воспитанников – различные досуги, праздники и развлечения. Сегодня мы приглашаем вас на семейно-спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивно - дружная, семья!», в котором примут участие наши воспитанники и их родители.

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. И сегодня мы вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные семьи, которые рискнули принять участие в конкурсах.

Чтоб страна была сильна, надо...

Чтоб дружна была семья!

Вы со мной согласны? Да!!!

**Ведущий:** А теперь я вам представляю непосредственных участников семейных команд.



Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» в зал входят семейные команды.

Команда «Успех» - семья: \_\_\_\_\_ дочь  
(сын) - ...

мама - ... папа – ....

Команда «Удача» - семья: \_\_\_\_\_ дочь  
(сын) - ...

мама - ... папа – ...

Команда «Дружба» - семья: \_\_\_\_\_ сын  
(дочь) - ...

мама - ... папа – ...

Приветствуем их бурными аплодисментами!

Оценивать наши успехи будет компетентное жюри в составе: председатель жюри – заведующий МАДОУ д/с № 50 - ..., члены жюри: ...

**Ведущий:** итак! Начинаем! В начале нашего праздника участники представят свои команды: название, девиз, эмблему (это их домашнее задание!)

А жюри будет оценивать: кто будет говорить из них громче, дружнее и радостнее!

Команда «Успех», семья \_\_\_\_\_ ваш девиз.

Команда «Успех» наш девиз: (все вместе!)

Папочка, мамочка и Я – спортивно – дружная семья!

В эстафеты любим мы играть!

Всех на свете побеждать!

1 ребёнок.

На свете добрых слов живет немало,

Но всех добрее и важнее - два:

Два важных слова «папа», «мама»!

От счастья, аж, кружиться голова!

Слова эти знакомы и милы.

И нет на свете слов дороже, чем они.

Команда «Дружба», семья \_\_\_\_\_ ваш  
девиз.

Команда «Дружба» наш девиз: (все вместе!)

Папа, мама, я наша дружная семья!

Вместе дружно мы живем.

И танцуем и поем!

Друг за друга мы горой – на пути у нас не стой!

2 ребёнок.

Без сна ночей прошло немало

Забот, тревог, не перечесать.

Большой поклон вам, папа, мама!

За то, что вы у меня есть.

Команда «Удача», семья \_\_\_\_\_ ваш  
девиз.

Команда «Удача» наш девиз: (все вместе!)

Мы спортивная семья - папа, мамочка и я!

Никогда не унываем и всегда мы побеждаем!

3 ребёнок.

За доброту, за ласковые руки,

За родительский ваш совет,

От всей души Я вам желаю

Здоровья, счастья, долгих лет.

Все команды вместе: Чтоб здоровье сохранить,

Чтобы крепким, сильным быть

С физкультурой и спортом

Очень важно нам дружить!!

Ведущий. Итак – мы начинаем спортивный  
праздник, посвящённый ДНЮ СЕМЬИ!

Издавна на Руси было известно, что цветок «РОМАШКА» - символ любви, семьи и счастья! Всё гадали на её лепестках: «любит – не любит, любит – не любит!»

**Конкурс № 1:** который так и называется: «Собери Ромашку!»

Около каждой команды лежат по 7 лепестков. Впереди у каждой команды на расстоянии 5 метров лежат серединки от ромашек. Нужно по очереди бегать к серединке цветка и вокруг неё выкладывать лепестки. Чья команда быстрее, правильно и красиво выложит ромашку, та и победит. (Фонограмма)

Ведущий. Видов спорта много есть,  
Даже все не перечесть.  
Будем мы сейчас играть,  
Виды спорта называть.

**Конкурс №2:** «Назови виды спорта». Команды по очереди называют любой вид спорта. Время 30 секунд. Команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает и получает бал.

Ведущий. И опять придем мы в сад,  
Чтоб здоровье укреплять.  
Будем спортом заниматься,  
Прыгать, бегать и скакать.

**Конкурс № 3:** «Кто быстрее доберется в детский сад?» (Папа – «на машине», мама – с коляской, ребенок – прыжки на фитболе). Победившая команда получает бал. (Фонограмма)

Ведущий. Не мешайте нам сейчас,

Уборка срочная у нас.

**Конкурс № 4:** «Золушка». Мамам – «пчёлкам» выдаются гимнастические палки (или клюшки) и ставятся тоннели – дуги. По команде им нужно закатить большее количество мячиков (соответствующего цвета для данной команды) в тоннель. Время 30 секунд. Та команда, у которой окажется больше мячей, и получает бал за победу. (Фонограмма).

**Конкурс № 5:** «Кто быстрее соберёт целую картинку летнего вида спорта из её частей». (участвуют дети).

**Конкурс № 6:** «Прыжки в мешках»

Команде выдается мешок для прыжков. Каждый член команды по очереди выполняет задание – допрыгивает до ориентира, возвращается к команде и передаёт мешок следующему игроку. Чья команда быстрее окажется у финиша, та и получит бал.

Ведущий. Всех нас танец зовет, все вставайте и ... вперед!!!

Музыкальная пауза – «танец маленьких утят»

(танцуют все болельщики – дети, родители, воспитатели)

### **Конкурс № 7: «Собери картинку».**

Каждому участнику раздаётся по 1 шару, в котором лежит обрезок от спортивной картинке, а перед командами на полу лежат обручи, в которых находятся большие спортивные картинке с пустотами. Каждая команда в полном составе бежит к своим обручам, любым способом должны лопнуть свои шары, берут обрезки из шариков и вставляют их в пустоты на картинке в нужное место, тем самым восстанавливают целостность картинке и возвращаются на свои места. Победитель получает бал.

**Ведущий.** А сейчас посмотрим с вами,  
Кто быстрее справится с шарами.

### **Конкурс № 8: «У кого меньше шаров?»**

Двум командам дается равное количество шаров (по 6 штук). По сигналу обе команды перебрасывают шары через сетку друг другу, а по свистку подсчитываю шары на каждом поле. Время 20 - 30 секунд. Выигрывает команда, у которой число шаров на площадке окажется меньшим. Она и получает бал. Команды соревнуются попарно друг с другом. (Фонограмма)

**Конкурс № 9: «Построить дом для своей семьи».**  
Пред командами находятся обручи со напольным строительным материалом. Необходима оригинальность в постройке.

**Ведущий.** А вот и озеро. Пора нам подкрепится, наловим рыбки для ухи. А ловить рыбу будут только ПАПЫ!

**Конкурс №10:** «Кто больше поймает рыбок?»  
Каждому участнику команды выдается магнитные удочки, ведёрки и рыбы с магнитиками. По сигналу рыбаки стараются поймать большее количество рыбок. Время 30 секунд! Победившая команда получает бал. (фонограмма).

**Ведущий.** Пора возвращаться. И наши «лягушата–путешественники» торопятся домой.

**Конкурс № 11:** «Лягушата - путешественники».  
Ребенок цепляется за согнутые в локтях руки родителей и, таким образом, преодолев дистанцию до ориентира возвращаясь на место. Команда, которая прибежала быстрее получает бал. (фонограмма).

**Ведущий.** А сейчас жюри подведёт итоги и объявит победителей соревнования! (Пока они этим будут заниматься, мы с детьми проведём игру – «загадка»).

От зарплаты до зарплаты – чтоб мы делали без...  
(папы)!

Окружал заботой – внуков, бабушку, детей!

На пенсии он много лет – нестареющий наш ...  
(Дед)!

К цифре «семь» добавлю «Я», что получится ...  
(Семья).

А сейчас наши болельщики отгадают, что же означает наш ребус «7 Я»!

(Семья)

Слово предоставляется председателю и членам жюри.

Вручаются призы, грамоты победителям.

Ведущий. Спасибо всем! Если вам сегодня было интересно и весело - мы очень рады. Пусть этот праздник станет традицией и в ваших семьях.

## **«Папа, мама, я – спортивная семья!» (3)**

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей в содружестве с семьями.

### **Задачи:**

- формирование здорового образа жизни семей дошкольников;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи;
- развитие спортивных и двигательных умений и навыков у детей и взрослых;
- укрепление отношений между детским садом и семьёй;
- воспитание чувства коллективизма, сопереживания;

**Оборудование:** мячи резиновые, баскетбольные, волейбольные; обручи; гимнастические скамейки; стойки; канат; массажные коврики; фитболы.

**Место проведения праздника:** спортивный зал.

**Участники соревнований:** семейные команды в составе: папа, мама и ребенок.



**Оформление зала:** флажки, шары, надпись-  
«Папа, мама, я – спортивная семья!»

**Ход праздника:**

*Звучит веселая музыка. Болельщики  
рассаживаются в спортивном зале, в центр зала  
выходит ведущий. Музыка затихает.*

**ВЕДУЩИЙ:** здравствуйте, гости дорогие.  
Сегодня у нас состоится спортивный праздник «Папа,  
мама, я – спортивная семья". Команды, конечно,  
волнуются поэтому, уважаемые болельщики,  
приготовили ладошки – я представляю героев  
сегодняшних соревнований!

**ВЕДУЩИЙ:** Посмотрите-ка, у нас собрался весь  
детский сад.

Стоят папы, рядом мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли,

И костюмы натянули!

Все хотят соревноваться,

Пощутить и посмеяться

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать!

Сегодня мы собрались, чтобы поболеть за  
дружные семьи, которые пришли, чтобы принять  
участие в наших соревнованиях.

Вам, уважаемые семьи, я желаю вам честной  
борьбы! А следить за этим будет наше жюри.

**Ведущий:** Встречайте наших участников:

**Представление семейных команд** (*команды выходят под фонограмму «Спортивная семья»:*

Давайте дружно поприветствуем друг друга традиционным физкультурным кличем: **Физкульт — ура!!** (*хором*):

Я, ты, он, она

Мы – здоровая семья!

Мы – здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

Ведущий 1: быть здоровым – это модно

Ведущий 2: быть здоровым – классно!

Ведущий 1: быть здоровым – не опасно!

Ведущий 2: Здоровая семья сильная страна!

Именно под этим девизом будет проходить сегодня мероприятия.

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Представление членов жюри.**

**Ведущий:**

В спортивный путь, друзья!

И все дружно подтянись,

Не зевай и не ленись,

И как полагается перед соревнованиями

На разминку становись!

**«Разминка»** (*разминка для родителей и детей под музыку*)

**Ведущий:** Разминку мы выполнили, теперь предлагаю семьям разделиться на 2 команды, каждая из которых получит варианты названия и девиз, в течение минуты обдумать и представить свою команду.

Отлично! Команды представлены, начинаем соревнования! А о названии первого конкурса нам поможет догадаться загадка:

Был похож на мяч немножко  
И катался по дорожкам.  
Укатился ото всех,  
Кроме рыжей — вот так смех! (*колобок*)

### **Наша 1 эстафета называется "Колобок"**

*Ребенок - катит мяч по прямой до стойки и обратно;*

*Мама - катит мяч змейкой между стойками туда и обратно;*

*Папа - ведение мяча змейкой между стойками туда и обратно.*

**Ведущий:** Молодцы участники, а мы продолжаем соревнования.

Кто преграды не боится?  
Кто к победе так стремится?  
Кто сильнее всех на свете?  
Кто быстрее всех на свете?  
Это мамы и их дети!

**Ведущий:** для участия в конкурсе приглашаются мамы с детьми

## 2 эстафета «С мамой вдвоём»

*Мама держит в руках обруч. По сигналу должна катить обруч, а ребёнок должен проскакать в него с одной и другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.*

**Ведущий:** помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать примерно тоже самое.

## 3 эстафета «Лягушка-путешественница»

*Папа и мама делают замочек из рук, на котором сидит ребенок, держась за шею родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.*

**Ведущий:** когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта, но поклонников у него не стало меньше. Наверное, никто из участников не откажется стать «всадником» и проскакать с ветерком верхом на лошади. Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменят прыгающие мячи. Что делает настоящий всадник перед забегом? Всклакивает в седло, берет поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, прикрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. Давайте попробуем!.. Все хором кричат: «Но! Пошла!»

#### **4 эстафета «Скачки»**

*Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (фитболы). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.*

##### **Ведущий.**

Снова в плаванье выходя  
Пароход и пароходик,  
И спешит за пароходом  
Пароходик полным ходом,  
А устанет – пароходик  
Так могучий пароход  
На буксир его берёт.  
Приглашаем на старт детей и пап.

#### **5 эстафета «Прокати ребёнка на спине»**

*Папы преодолевают дистанцию с ребёнком на спине. Оббежать стойку передать эстафету, следующему участнику команды.*

**Ведущий.** А сейчас мы предлагаем нашим командам немного отдохнуть. Пока наши команды отдыхают и набираются сил, мы объявляем конкурс для наших болельщиков.

##### **Конкурс – викторина для болельщиков.**

**Ведущий:** сейчас, для болельщиков предлагаются вопросы спортивной викторины.

Дорогие зрители, предлагаю сыграть в игру “Доскажи словечко”:

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна...*(зарядка)*.  
-Кто делает по утрам зарядку?  
Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет...*(спорт)*.

-Кто занимается в спортивных секциях?  
Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ:  
Это мой...*(велосипед)*!  
Где можно ездить на велосипеде?  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие...*(коньки)*.

-Кто умеет кататься на коньках?  
Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
Вам поможет здесь сноровка,  
И, конечно, ...*(тренировка)*  
Кинешь в речку - он не тонет,  
Бьешь о стенку - он не стонет,  
Будешь оземь ты кидать,  
Станет кверху он летать. *(мяч)*  
Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы: *(санки)*  
Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?.. *(лыжи)*.  
Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? *(коньки)*.  
Когда весна берет свое,  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она - через меня. *(скакалка)*  
Два березовых коня  
По снегам несут меня.  
Кони эти рыжи,  
А зовут их... *(лыжи)*.  
Я из ладоней  
В ладони лечу –  
Смирно лежать  
Я никак не хочу! *(мяч)*

**Ведущий.** Продолжаем наши соревнования.  
Команды приглашаются на старт.

Ох, друзья, скажу вам... что-то...  
Прогуляться по болоту.  
Сейчас попробуете сами...  
Всё трясётся под ногами,  
А зелёные полянки –  
Настоящие обманки:  
Наступил на середину –  
И провалишься в трясину.

### **6 эстафета «Перейди болото»**

Каждому участнику выдаются 2 – кочки (массажные коврики). Надо пройти путь по кочкам.

### **7 эстафета «Бег пингвинов»:**

Участник, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, оббежав его, бегом передает мяч папе, затем маме. В случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

### **8 эстафета «Сороконожка»**

Команды по сигналу начинают двигаться в приседе, придерживая друг друга за талию.

### **9 эстафета «Меткий глаз, точная рука»**

Каждый член команды набрасывает кольцо (обруч) на стойку.

**Ведущий.** Подошло время нашей заключительной эстафеты.

### **10 эстафета «Перетяни канат».**

Команды соревнуются в перетягивании.

**Ведущий:** подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи. Они сегодня доказали, что самое главное в семье, это – взаимопонимание, взаимопомощь, умение радоваться всем вместе.

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!



Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства,  
мира и тепла.

Семья, согретая любовью, всегда надежна и  
крепка.

Чтоб ваш союз был в радость только,

Чтоб дети были возле вас,

Вам, дружным и спортивным скажем просто:

«Будьте здоровы, в добрый час!»

**Ведущий.** А теперь слово предоставляется жюри  
для подведения

итога наших соревнований.

**Слово предоставляется жюри.**

*Результаты соревнований:*

«Самая сплоченная семья» -

«Самая находчивая семья» -

«Самая быстрая, ловкая, умелая семья» -

«Самая спортивная семья» -

Каждой семье можно смело присвоить титул  
«Самая дружная семья» Молодцы!

«Пусть всё это проста игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья!

Храните её! Берегите её!

Нет в жизни важнее цели!».

**До свидания! До новых встреч.**

## «Папа, мама, я - спортивная семья!» (4)

«Для спорта нет границ и расстояний!  
Понятен он народам всей Земли!  
Он всей планеты нашей достоянье! Спорт дарит  
счастье здоровья и любви!»

### **Цель:**

1. Формирование здорового образа жизни на основе примера родителей.
2. Воспитание чувства гордости за свою семью, уважения к родителям.
3. Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни.
2. крепление отношений между школой и семьей.
3. Вовлечение родителей в спортивную жизнь школьника.
4. Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

**Участники:** команды, которые состоят из папы, мамы и ребенка.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оформление:** стены спортзала оформлены шарами, плакатами с девизом —

«Всей семьей к здоровью.», «Папа, мама, я - спортивная семья!» «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!»

**Оборудование:** мячи (большие), скакалки, обручи, шары, 2 ведёрка.

**Сценарий конкурса.**

Приветствуем всех, кто время нашел!

И в школу на праздник здоровья пришел.

На наш семейный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья!»

**Ведущий.** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы проводим соревнование - конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья». И праздник у нас семейный, в котором будут принимать участие не только ребята, но и их родители.

Сегодня у нас первая семейная встреча, и это здорово, что у нас есть стремление подружиться друг с другом. Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом. А если это семья – это приятно вдвойне. Мы с удовольствием познакомим вас с семьями.

пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

Сегодня на ваших глазах разыгрываются семейные соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых.

Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а

победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

1.Посмотрите- ка, не зря мы собрались здесь, друзья. Вместе с нами папы, мамы. Папы бросили диваны,

Мама бросили кастрюли И костюмы натянули.

2.Все хотят соревноваться пошутить и посмеяться, силу, ловкость, показать и сноровку доказать!

3.Папа, мама, я – спортивная семья!

Значит -дружная семья! И здоровая семья!

Без движения ни дня! Папа, мама, я!

4.Этой встрече все мы рады собрались не для награды, Нам встречаться чаще нужно! Чтобы жили все мы дружно!

У нас сегодня не просто праздник, а соревнование! А раз у нас соревнование, значит должно быть строгое, но справедливое жюри.

В состав нашего жюри входят\_

Конкурсы и эстафеты оцениваются по пятибалльной системе.

Жюри помогает счетная палата в составе \_

**Ведущий.** И так сегодня звание самая спортивная и здоровая семья оспаривают команды: (Под музыку команды будут входить в спортивный зал.) Представление команд.

**Ведущий:** для того, чтобы перейти к основному соревнованию команды должны разогреться и выполнить утреннюю гимнастику.

(под музыку” Гимнастика” Высоцкого.)

Гимнастика оценивается только улыбками жюри и присутствующих.

**Ведущий:** Молодцы! Хорошая разминка укрепляет, и закалка помогает. Для того чтобы начать наше соревнование нам надо провести жеребьевку. (Капитаны команд подходят к счетной палате и проводят жеребьевку.)

Затей у нас большой запас,  
И все они, друзья, для вас!  
И сейчас без опоздания  
Начинаем состязанье.

**Первый конкурс.** «Визитная карточка»

(название команды, девиз) семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех. Максимальная оценка 5 баллов.

**Ведущий:** Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить? Весёлый смех, стремление к победе

Помогут вам и гарантируют успех!

**Второй конкурс.** «Болото».

По сигналу мама должна начать проходить «болото», не замочив ног. У мамы для этого есть 3 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото.

Выигрывает та семья, которая затратила на переход меньше времени.

Пока жюри подводит итоги двух конкурсов, музыкальный номер от болельщиков.

**Слово предоставляется жюри.**

**Ведущий.** Когда идешь на штурм ты эстафеты, Победа нам не очень — то видна.

Но все равно дойдем мы до победы, ни пуха вам, команды, ни пера!

**Третий конкурс.** Эстафета «Переноска мячей». (Каждый игрок команды добегают до стены, возвращается к команде, передает

мяч следующему участнику: дети — один мяч, мамы два — мяча, папы три — мяча.) Конкурс оценивается по пятибалльной системе.

**Ведущий.** С эстафетой справились отлично.

Быстро бегать — это всем привычно. А теперь, попрыгаем, друзья,

Узнаем- кто самая прыгающая семья?

**Четвертый конкурс.** «Кто больше.»

Прыжки с короткой скакалкой за 30 секунд. Суммируется количество прыжков всей команды.

Пока жюри подводит итоги двух конкурсов, музыкальный номер от болельщиков. (Джигитовка 3 класс.)

**Слово предоставляется жюри. Ведущий.** Видим мы со стороны

Команды в технике равны. Взглянуть хотим мы побыстрее Чьи капитаны пошустрей.

**Пятый конкурс.** «Конкурс капитанов».

Приглашаются капитаны команд. Дети — это наша гордость, это наша слава! На переменах происходят постоянные тренировки на ловкость, отвагу, смелость, силу. Посмотрим, упорно ли тренировались наши дети.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Да поможет нам ежедневная зарядка, которую мы делаем перед уроками, да помогут нам наши прыжки, наклоны, приседания. Учителя на уроках не раз говорили: как важно работать не только руками, но и головой.

**Шестой конкурс:** «Самый ловкий папа!»

**Ведущий:** ну-ка, папы, выходите!

Свою ловкость покажите! На виду у всех детей,  
Поймайте мячик поскорей!

**Правила игры:** Папа в ведро ловит мячики, которые по очереди бросают мамы и дети. Выигрывает папа, который поймает наибольшее количество мячиков.

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги, выступление танцевальной группы. Слово предоставляется жюри.

**Седьмой конкурс:**» Барон Мюнхаузен.»

Как и знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхаузен летал на ядре, так и вам придется преодолеть расстояние от линии старта до стены и обратно зажав мяч между коленями. (Побеждает команда, которая пролетит на ядре быстрее всех.)

**Восьмой конкурс:** «Дружные водохлебы.»

А сейчас внимание! Заключительное соревнование! У наших семей есть шанс проявить сплоченность.

**Правила игры:** мы предлагаем выпить 500мл. вкусного сока через соломинку

Пить надо всем членам команды одновременно. Кто быстрее выпьет тот и победитель в этом конкурсе)

**Ведущий.** Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем, чья семья сегодня стала самой лучшей, дружной и спортивной.

(Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы.)

**Ведущий.**

Всем спасибо за вниманье,  
за задор и звонкий смех,  
за азарт соревнованья,  
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,  
будет краткой моя речь.  
Говорю я: «До свиданья!  
До счастливых новых встреч!»



## «Неразлучные друзья – взрослые и дети»

**Инвентарь:** флажки (стойки), 2 палочки для эстафеты, 2 обруча, 2 стула, 2 платка, 2 мяча, 2 скакалки, 2 ракетки с шариками, 2 барьера

- взятка для жюри (конверт с листочком: это жюри самое честное и справедливое, а команда «NEXT» - самая крутая!!!)
- надпись «ЖЮРИ»
- стол и стулья для жюри.

**Участники соревнований:** команда родителей и команда детей.

**Ведущий:** Мы начинаем наш праздник. Просьба командам занять свои места (**музыка**)

Здравствуйтесь, дорогие мамы и папы!

Здравствуйтесь, дорогие ребята!

Сегодня у нас праздник. Здесь собрались две дружные команды: команда учеников 6 класса и команда их родителей, а также многочисленные болельщики команд и наши гости. А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, скорости, выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши родители.

И неважно, кто станет победителем в этом скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, но главное, что мы все вместе сегодня собрались здесь, что все мы почувствовали атмосферу праздника, доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Желаю вам успеха!

## Танец 1

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего праздника.

1 чтец: Посмотрите-ка, у нас  
Здесь собрался целый класс!  
А напротив – папы, мамы  
Папы бросили диваны  
Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули.

2 чтец: все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.

3 чтец: Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Что все мы жили дружно.

4 чтец: и ещё на праздник в зале  
Мы гостей к себе позвали  
Убедитесь, что у нас  
Самый дружный в школе класс! (все вместе)

Ведущий: Мы попросили принять участие в нашем празднике в качестве главных спортивных судей:

Представлю членов команд.

В составе команды детей: .....

В составе команды родителей:

А сейчас капитаны зачитают торжественную клятву от имени участников соревнований.

Ведущий: объявляю товарищескую встречу между командами учеников 6 класса и командой их родителей открытой!

Соревнования пройдут по нескольким видам. Напоминаю, что за победу в каждом конкурсе команда-победительница получает 2 очка, проигравшая команда не получает очков, в случае ничейного исхода – команды получают по 1 очку.

### **1 Конкурс.** Объявляю первый конкурс.

Командам даётся слово для приветствия соперников и представления своей команды. Судьи оценивают содержание приветствия, организованность, сплочённость команды, остроумие.

Приветствие команды детей.

**Речовка** - Раз, два, три, четыре  
Три, четыре, раз, два.  
Кто шагает дружно в раз?  
Шумный наш 6-а класс!  
В зале папы, в зале мамы  
Здесь собрались в первый раз.  
И хотим сегодня вместе  
Поприветствовать мы Вас!

**Команда** – «NEXT»

**Наш девиз** –  
Победа, борьба, успех и везенье –  
Так шагает наше поколение!  
Оле!Оле!Оле!Оле!  
Россия, вперед!  
Оле!Оле!Оле!Оле!  
«NEXT» - чемпион

**Обращение к соперникам** – Всем ветрам и  
бурям назло, Мы хотим, чтоб НАМ повезло!!!

**Обращение к жюри** –  
Чем жюри бы поразить,  
Чтобы сразу победить?  
Разве этих чем сразишь,  
Скорей в больницу угодишь!!!  
Вы давайте прекратите  
Свой напрасный, скучный спор,  
Мы дадим жюри счас взятку  
И закончим разговор.  
Улыбайтесь, отдыхайте,  
Но судить не забывайте!

**Обращение к болельщикам –**  
*Болельщики вовсе сходят с ума,  
Их наша команда  
В восторг привела.  
Команда красивых!  
Стильных!  
Спортивных!  
РешиТЕЛЬНЫХ!  
Нежных!  
И безмятежных!*

**ПЕСНЯ (К. ЛЕЛЬ)**

*Похлопай нам, нам  
Похлопать надо, надо,  
Болей за нас, нас  
Нам это надо, надо  
Чтоб не вскружилась от волнения  
У нас голова  
На первом месте просто игра.  
Ведь это только, только игра!*

Приветствие команды родителей.

**Команда: КЕДЫ**

**Наш девиз:**

*Вспомним старые победы и опять наденем  
кеды.*

**Песня: 1. Морозным вечером / Зр. (поют все)**

*Когда нам, взрослым, прямо скажем  
Делать нечего,  
Мы в школу дружно все придём,  
Поговорим о том о сём  
И состязания смешные проведём.*

### **Припев**

*На старт мы выходим*

*Костюмы с кедами старыми в чулане мы найдём*

*И в школьном спортзале*

*Команду дружную мы соберём*

*Пускай нам завтра трудно будет очень, пускай!*

*Но ты победу только им не уступай.*

*Играть будем честно*

*Мы не сдадимся Вам – ты так и знай!*

*2. Нам нынче / весело / Зр (поют папы)*

*И наши мамы, как гимнастки могут сделать всё!*

*Пусть пробегутся раз и два*

*Под крики громкие «УРА»!*

*Но завтра всё же заболит у них спина.*

### **Припев**

*3. А папы бравые, бравые, бравые! (поют мамы)*

*С дивана поднялись с улыбкою лукавою,*

*Метнули мячик далеко,*

*Через спортзал бегут легко*

*А утром трудно будет им идти пешком!*

### **Припев**

## **2 Конкурс «Разминка» (музыка).**

Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить своё тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы.

Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело и опять же дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшим стартам. Пожалуйста, музыку для разминки.

Прошу судей подвести результаты приветствия и разминки.

### **3 Конкурс «Передача эстафетной палочки» (эстафетные палочки) (музыка).**

1-й участник бежит с палочкой обегает флажок, возвращается, передаёт следующему и т. д.

### **4 Конкурс «Обруч» (музыка).**

Для следующего конкурса требуется по 3 представителя от команды. Задание – *вращение обруча без рук*. 1-й участник начинает, как только у него обруч упал, продолжает – второй, потом третий. Побеждает та команда, у которой дольше удалось вращать обруч.

Прошу судей подвести результаты 3 и 4 конкурсов.

## **5 Конкурс. Эстафета «Ой, какой(ая) красивый(ая)».**

1–ый участник подбегает к стулу, садится, одевает платок, обязательно завязывает платок, кладёт руки на колени и громко произносит «Ой, какой красивый я», снимает платок и возвращается.

## **6 Конкурс «Интеллектуальный».**

Я предлагаю вам ответить на мои вопросы, команды отвечают по очереди, и та команда, которая даст последней правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет – 3.

1 вопрос: Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками. повторяю: руками, а не ногами.

Начинает команда, у которой меньше очков.

(волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, наст. теннис, водное поло, регби, стритбол, амер. футбол)

2 вопрос: Назовите виды спорта, которые проводятся на воде.

(плавание, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, водные лыжи. водомоторный спорт)

3 вопрос: Назовите виды спорта, в которых используются лыжи

(лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, водные лыжи, горные лыжи, могул)

Прошу судей подвести итоги 5 и 6 конкурсов.



## **7 Конкурс. «Комбинированная эстафета» (музыка).**

**Инвентарь:** 2 мяча, 2 обруча, 2 скакалки, 2 ракетки с шариками, бордюры

1 этап: 2 участника скрестив руки «в замок» несут третьего, добегают до флажка, все бегом (без задания) возвращаются

2 этап: 1 участник бежит с мячом, набивая его об пол, огибает флажок, обратно также возвращается набивая мяч об пол.

3 этап: 3 участника бегут с обручем: 1 находится внутри обруча, 2 цепляются по бокам, огибают флажок, возвращаются обратно

4 этап: бег со скакалкой, обратно тоже

5 этап: участник держит в одной руке ракетку с шариком, другая рука за спиной и нужно быстро передвигаться, при этом не уронив шарика.

6 этап: бег с препятствием

Пока судьи совещаются и подводят результаты 7 и 8 конкурсов и всей игры вашему вниманию представляем танец

### **ТАНЕЦ 2**

Построить команды для объявления итогов и награждения победителей.

Наш праздник подошёл к концу. Сегодня здесь дети и родители соревновались в силе, ловкости, скорости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Наша цель другая и я думаю мы её достигли. Пусть дружба объединяет с этого дня две разные по возрасту команды: родителей и детей в один сплочённый коллектив и пусть нашим девизом станут эти простые слова «Неразлучные друзья – взрослые и дети». Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

#### Слово судьям.

Награждение.

Итак, сегодня победил сильнейший, а в выигрыше остались все мы наша дружба и сплочённость! Всем огромное спасибо и до новых встреч (музыка).

# СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

## «Интересный сценарий спортивного праздника для детей начальной школы.»

**Цели:** сделать этот день праздником, дать детям возможность реализовать умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях с достойными противниками; организовать здоровый отдых учащихся; развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку; прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Оборудование:** большие и малые мячи, 1 баскетбольный мяч, обручи, скакалки, гири, «блины», корзины, флажки, музыкальное оборудование.

### Ход праздника

#### 1. Парад участников физкультурных выступлений.

Под музыку в зал входят участники соревнований. Капитан каждой команды представляет название своей команды, эмблему и девиз.

## **2. Торжественное открытие праздника.**

*Звучит музыка. Входит Геракл.*

**Геракл.** Здравствуйте, ребята! Великий бог Олимпийских Игр Зевс рассказывал мне, что сегодня в этом зале встретятся смелые и отважные, ловкие и сильные игроки команд. Но я хочу убедиться, на самом ли деле вы такие.

Вы знаете, что я совершил 12 подвигов? Предлагаю вам стать участниками 12 подвигов, и призом самым смелым, самым сильным и самым находчивым станет «Оранжевый мяч».

Геракл обходит команды (проверяет наличие формы, количество игроков в команде).

*Звучит музыка.*

Неожиданно появляется Зевс.

**Зевс.** Неужели вы думали, что я, Бог Олимпийских Игр, не приду на ваши соревнования?

**Геракл.** Так займи же свой трон и будь главным судьей!

## **3. Показательные выступления.**

Выступает группа гимнастов и гимнастка с мячом.

## **4. Спортивные соревнования между командами.**

**Зевс.** Я хочу проверить, все ли собравшиеся на наш праздник могут участвовать в соревнованиях.

Идея есть, идея есть,

Проверку я устрою здесь:

Задам сейчас вопросы детям,

А дети быстро мне ответят.  
Те, кто с трудом не дружит никогда,  
Которые приходят в дом, как господа,  
Все им подай, все им помой,  
Обед свари и стол накрой.  
Скажите по секрету:

Таких здесь в зале нету?

**Дети.** Нет!

**Зевс.**

Кто с учебой дружен,  
Нам сегодня нужен,  
Кто со спортом дружен,  
Нам сегодня нужен.  
Таким ребятам хвала и честь,  
Такие ребята здесь в зале есть?

**Дети.** Есть!

**Зевс.**

Это очень хорошо,  
В зале все проверены,  
Это очень хорошо,  
Мы во всех уверены.

**Геракл.** Теперь мы можем смело начать наши состязания. Все спортсмены перед стартом делают разминку. Давайте и мы сделаем разминку.

Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте - два вперед,  
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше,  
Опустили - четко дышим.  
Упражнение второе.  
Руки набок, ноги врозь,

Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,  
На четыре поднимись!  
Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем, дети!  
Раз - направо, два - налево,  
Укрепляем наше тело.  
Приседанья каждый день  
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,  
Вырастешь повыше.  
В заключение в добрый час  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре –  
В дружбе мы живем и мире.

## **5. Массовые мероприятия.**

**Геракл.** Первое испытание на выносливость.

*«Прыжок за прыжком»*

Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает до кегли и оставляет там мяч. Возвращается бегом. Второй добегают до кегли, берет мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на место. Передает мяч следующему игроку из своей команды.

**Зевс.** Внимание, мяч класть аккуратно возле своей кегли, сохраняя дисциплину в командах, за линию старта не выбегать раньше времени, только когда ваш игрок пересечет ее и передаст вам мяч.

После соревнований Геракл вручает кубок (медаль) победившей команде с надписью «Самой выносливой команде».

## *«Эстафета с мячом»*

**Геракл.** Второе испытание: кто из вас самый быстрый.

Первый игрок бежит до кегли, ударяет мячом об пол, возвращается назад до половины поля и передает мяч очередному игроку. Следующие игроки, получив мяч, выполняют то же задание. Побеждает тот, кто будет первым.

**Зевс.** Внимание! Вспомните, как правильно вести мяч, чтобы не мешать другим участникам. Кегли надо обегать, только с середины площадки передавать мяч.

Победителю Геракл вручает кубок (медаль) с надписью «Самый быстрый».

### *«Мяч и обруч»*

**Геракл.** Третье испытание на ловкость.

Первый участник по сигналу начинает вести мяч к обручу. Затем кладет его возле обруча на пол (обруч в 10 метрах) и продевает обруч через себя. Берет мяч, оставляет его возле обруча и возвращается бегом на место. Второй бежит к обручу, продевает его через себя, берет мяч и с ведением возвращается назад.

**Зевс.** Следите за тем, чтобы мяч не выкатывался из обруча, за четкостью и быстротой выполнения задания и порядком на площадке.

Геракл вручает победителю кубок (медаль) с надписью «Самый ловкий».

### *«Передал - садись»*

**Геракл.** Четвертое испытание на внимание.

Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 8 шагов. У него в руках мяч. По сигналу он передает мяч (двумя руками от груди) первому игроку колонны, который ловит мяч, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор-присев.

**Зевс.** Победит та команда, которая закончит передачу мяча первой и не нарушит правил.

Геракл вручает победившей команде кубок с надписью «Самые внимательные».

### ***«Колесница»***

**Геракл.** Пятое испытание на взаимопонимание и взаимовыручку.

Участники каждой команды встают по двое: первый - наездник, второй - лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку и держится за ее ручки. По сигналу дети бегут до столба (кегли) и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре.

**Зевс.** Побеждает колесница, первой закончившая эстафету.

Геракл вручает победившей колеснице кубок с надписью «Самым дружным».

### ***«Быстроногие»***

**Геракл.** Шестое испытание на ответственность, так как от вашего личного результата будет зависеть успех всей команды.

Первый участник ведет мяч до середины площадки, возвращается и бежит обратно до кегли. Затем возвращается, передает мяч и уходит в конец колонны.

**Зевс:** Побеждает та команда, которая будет быстрее всех и четко выполнит задание.



**Геракл** награждает победившую команду кубком с надписью «Самые выносливые».

### ***«Мяч в корзине»***

**Геракл.** Седьмое испытание на меткость.

Первый участник берет маленький мяч, добегают до кегли и бросает мяч в корзину.

**Зевс.** От количества мячей в корзине будет зависеть ваша победа. Не торопитесь!

Геракл вручает команде победителей кубок «Самые меткие».

### ***«Попади в мяч»***

**Геракл.** Давайте теперь убедимся в правильности вручения кубков. Действительно ли эта команда самая меткая.

Восьмое испытание тоже на меткость.

Команды находятся напротив друг друга, мяч в центре. Каждый из участника бросает маленький мяч в большой. Нужно перекатить его на сторону соперников.

**Зевс.** Черту не заступать, бросать по очереди и помнить, что вы можете бросить лишь один раз.

Геракл вручает победившей команде второй кубок «За выносливость».

### ***«Викторина»***

*Всем участникам задаются вопросы.*

**Геракл.** Девятое испытание на смекалку.

- Какие бывают Олимпийские Игры? Выберите верный ответ из предложенных. {Белые, красные, синие, зеленые, летние, зимние, весенние, черные.)

- Какие виды спорта из названных ниже являются олимпийскими? (Гольф, футбол, плавание, спортивная и художественная гимнастика, городки.)

- Какой наградой удостоивался победитель Олимпийских Игр? (Высшая награда - венок из ветвей оливкового дерева, почести, статуи, песни в его честь, изображения на монетах.)

Геракл вручает победившей команде кубок «Самым смекалистым».

***«Конкурс капитанов»***

**Геракл.** Десятое испытание - самый сильный.

1. Кто большее количество раз отожмется.
2. Кто большее количество раз подтянется.
3. Кто большее количество раз поднимет гирию.

**Зевс.** Я восхищаюсь силой и мужеством этих ребят и с радостью и уважением вручаю кубок самому сильному.

***«Перетягивание каната»***

**Геракл.** Мы знаем, кто самый сильный из капитанов. А давайте сравним силы команд.

Ученики по сигналу начинают перетягивать канат.

**Зевс.** Я с радостью вручаю этот кубок «Самым сильным».

## **«Пентатлон»**

**Геракл.** «Пент» - пять, «атлон» - борьба. Это самое последнее и самое тяжелое испытание.

Двенадцатый кубок будет вручен победителям соревнований по пятиборью.

**Эстафета с пятью представителями.**

**Задания:**

1. Проползти на животе, подтягиваясь на руках, по гимнастической скамейке.
2. Перепрыгнуть через 2 обруча, лежащие на полу.
3. Обежать 3 кегли, расставленные на расстоянии в один метр друг от друга.
4. Перепрыгнуть через веревку, натянутую на высоте 50 см от пола.
5. Забросить мяч в корзину.

**Геракл.** О, великий Зевс, назови лучших из лучших, кого мы можем считать победителями.

**Зевс.**

Соревновались все на славу,  
Победители по праву  
Похвал достойны и награды,  
И мы призы вручить им рады.

**Геракл.** Благодарим вас за участие. Вот вам сувениры. (Награждение.)

**Зевс.**

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
Зеленое поле и солнечный свет.  
Да здравствует отдых, борьба и походы,  
Да здравствует радость спортивных побед!  
Всем спасибо за вниманье,  
За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим вам: «До свиданья,  
До счастливых новых встреч!»  
*Под музыку команды делают круг почета.  
Победившая команда подходит к Зевсу и  
забирает главный приз (оранжевый мяч).*

## «Со здоровым дружен спорт»

**Цель:** Формирование потребности у учащихся в здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

1. Пропаганда ЗОЖ.
2. Формирование здорового отношения к жизни, выработка потребности заботиться о своём здоровье.
3. Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию физического и творческого потенциала ребёнка.
4. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.
5. Создание творческой атмосферы в коллективе детей.

### **Оборудование:**

-музыкальная аппаратура; фонограммы песен: «Песенка туриста», «От улыбки станет всем светлей», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Песенка о зарядке» (песни к мероприятию учащиеся разучивают заранее);

-тематические плакаты о спорте и здоровье;

-спортивное оборудование для весёлых стартов: обручи, флажки, мячи, кегли, ограничители;

-таблички “Старт”, “Финиш”, финишные ленты, указатели маршрутов.

**Место проведения:** спортивный зал.

Перед проведением мероприятия с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр и эстафет.

**Ожидаемые результаты:**

- сформированность у младших школьников стремления к здоровому образу жизни,
- приобщение учащихся начальных классов к занятиям спортом,
- формирование активной жизненной позиции.

**Ведущий.**

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас!  
Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

(Дети заходят под музыку в спортивный зал, строятся в шеренгу по одному).

**Ведущий.**

Здравствуйте, дорогие, друзья! Я говорю «здравствуйте», потому что желаю вам здоровья. Здоровье для нас – самая большая ценность. Кто знает, какой праздник отмечается 7 апреля? (Ответы детей). Правильно, 7 апреля провозглашен Всемирным Днем здоровья. Всемирным – значит этот день отмечают на всей нашей планете, во всех цивилизованных странах. Как вы думаете, для чего нам нужно здоровье?

**Ученики.** Чтобы быть сильными, красивыми, успешными, развиваться как личность, всегда быть в форме.

**Ведущий.** Сегодня у нас необычный праздник – «Со здоровым дружен спорт». А зачем нам нужно быть здоровыми? (**Ответы детей:** чтобы быть сильными, выносливыми, заниматься творчеством, спортом, хорошо работать, учиться и т. д.) Сегодня мы выведем формулу здоровья. Назовите главные факторы здорового образа жизни.

**Ученики.** Движение, закаливание, режим дня, гигиена, режим питания, правильное и полноценное питание, занятия спортом, избегать стрессов, профилактика заболеваний и др.

**Ведущий.** А теперь назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.

**Ученики.** Вредные привычки, курение, плохое питание, отсутствие гигиены, плохая экология, малоподвижный образ жизни.

**Ведущий.** Сегодня мы выясним, как же нам сохранить здоровье и укрепить его. Итак, продолжите мою фразу: «Чтобы получить заряд бодрости на весь день, я утро...» (**Дети:** начинаю с зарядки).

**Ведущий:**

- На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

(С ребятами проводится утренняя зарядка «Делай как я»)

## **Разучивание комплекса утренней зарядки “Делай как Я”.**

Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под музыку.

Упражнения утренней зарядки (дети повторяют за педагогом).

1. И. п.— о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки. Дыхание свободное.

2. И. п.— о. с. Руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. 4–8 раз.

3. И. п.— о. с., руки к плечам. Руки вниз — к плечам — в стороны — к плечам. Дыхание свободное. 3-6 раз.

4. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 3-6 раз.

5. И. п.— широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс — вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 4-8 раз.

6. И. п., — о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено — вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 3–4 раза с каждой ноги.

7. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка— выдох. Вернуться в и. п.— вдох. То же к другой ноге. 2-3 раза к каждой ноге.



8.И. п.— о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 5-10 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

9.И. п.— о. с., руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. То же с правой. 2-4 раза с каждой ноги (упражнение на восстановление дыхания).

### **Ученик.**

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,  
От лени и болезней спасает нас она!

### **Ведущий.**

— Вот и мы с вами начали дорогу к доброму здоровью через зарядку.

### **Исполнение песни «Песенка о зарядке».**

#### **Ученики.**

1) Вы зарядкой занимаетесь

Ежедневно по утрам,  
И конечно, закаляйтесь,

Это так поможет вам!

2) Будем мы на радость маме

С детства закаленными,  
Скоро вырастем и сами-

Станем чемпионами.

**Исполнение песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров».**

**Ведущий.** Продолжите следующую фразу:  
«Залог нашего здоровья и жизненных сил после зарядки... (Дети: правильное питание, завтрак).

**Инсценировка стихотворения.** (3 ученика).

1) Учить уроки, чтоб на «пять»,  
И спортом заниматься,  
Чтоб мозг и мышцы укреплять,  
Нам надо правильно питаться.  
Но перед тем, как сесть за стол,  
Ты должен вымыть чисто руки,  
Когда ты ешь, то не смотри футбол,  
Не отвлекайся на другие звуки.

2) Завтрак ты не пропускай,  
Завтракать полезно,  
Это даже малышам в садике известно!  
Если завтрак пропустил,  
Ты желудку навредил!  
Не забудешь про обед,  
Избежишь ты многих бед.  
И не забудь про ужин –  
Ужин тоже очень нужен.

3) Человеку нужно есть,  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыраться,  
Песни петь, дружить, смеяться!  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие.

**Ведущий.** Все мы прекрасно знаем, чтобы быть здоровыми – надо соблюдать гигиену. Давайте назовем наших помощников в соблюдении личной гигиены.

**Загадки.**

-Хожу-брожу не по лесам, а по усам – по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.  
(Расческа).

-Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

«Помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце)

-Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне.

(Мыло)

-Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

-Мудрец в нём видел мудреца,  
Глупец – глупца, баран – барана,  
Овцу в нём видела овца  
И обезьяну – обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Баратова,  
И Федя увидел неряху лохматого.  
(Зеркало)

**Ведущий.** Кто знает, что такое стресс? (Ответы детей). В нашей жизни стрессы подстерегают нас повсюду. Некоторые считают, что стресс помогут снять наркотики, алкоголь, курение. Но это ошибочное мнение. Как вы думаете, как можно снять стресс? (Ответы детей).

**Ведущий.** Сейчас мы будем учиться приёмам снятия стресса. Для этого можно встать под душ, послушать спокойную музыку, можно пойти в лес и громко там закричать, а ещё можно петь. Попробуйте петь, когда вам плохо – и ваше настроение улучшится. А ещё радуйтесь жизни, улыбайтесь чаще.

**Исполнение песни «От улыбки станет всем светлей».**

**Ведущий.** Ещё один из способов снятия стресса – хлопки в ладоши. Как они называются? (Дети: аплодисменты). Попробуем похлопать тихо, а затем очень громко. (Дети хлопают в ладоши).

Что ещё нужно делать ежедневно, чтобы быть выносливым, сильным и здоровым? (Ответы детей: чтобы быть здоровыми – нами больше двигаться, заниматься туризмом и спортом.)

### **Ученик.**

Нам туризмом заниматься

Очень-очень нравится.

Все, кому рекорды снятся-

Спортом занимаются!

### **Исполнение песни «Песенка туриста».**

**Ведущий.** Спорт и физкультура – основные факторы здорового образа жизни. Давайте мы с вами тоже немного разомнемся и проведем физкультминутку.

### **Физкультминутка.**

Что такое физкультура?

Тренировка и игра. (Шаги на месте)

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра». (Различные упражнения для рук)

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ". (Руки вверх, затем вниз)

Крутим шею словно руль.

Это "куль". (Круговые вращения головы влево, затем вправо)

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту". (Прыжок вверх)

Бегай полчаса с утра.

Это "ра". (Бег на месте)

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым. (Сгибание рук к плечам и разгибание)

Плюс хорошая фигура. (Повороты туловища влево, вправо)

Вот что значит физкультура! (Шаги на месте)

**Ведущий.** Спорт помогает сделать здоровье крепким, а нашу жизнь интересней. Сейчас мы проверим, знакомы ли вы с различными видами спорта.

Загадки.

1)Чтобы стать здоровым, ловким,  
Всем нужны нам тренировки.

Зарядка эта нелегка:

Пишусь всегда через два “к”

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я ... (хоккей)

2)Не обижен, а надут

Его по полю ведут,

А ударят – пинанём

Не угнаться за... (мячом)

3)В чистом поле у берёзки

На снегу видны полоски.

Подошла лиса поближе,

Здесь бежали чьи –то ... (лыжи)

4)Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ

Это мой... (велосипед)

5)Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:  
“Расскажите вот о чём,  
Как вы стали силачом?”  
Улыбнётся он в ответ:  
“Очень просто, много лет  
Ежедневно встав с постели,  
Поднимаю я...(гантели)”

**Ведущий.** Вижу, что вы все усвоили правила здорового образа жизни и надеюсь, всегда будете их соблюдать. Вы уже знаете, что здоровье нам помогает в успешной учебе, труде и конечно же... (**Ответ детей:** в спорте). Следующий этап нашего праздника: спортивные соревнования. (Ученики делятся на команды, придумывают названия, представление жюри).

### **Спортивные соревнования**

1. «Беговая эстафета». Участник с мячом бежит змейкой (между кеглями) до отметки «Финиш» и обратно, передает мяч другому.

2. «Собери картошку». Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку в ведро.

3. «Мяч над головами». Участники стоят в колонне по одному, передают большой мяч над головами назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад и т.д. пока вся команда не окажется на своих местах.

4. «Мяч под ногами». Прыжки с мячом, зажатым между коленями до отметки «Финиш» и обратно.

5. «Колобки». Прыжки на больших мячах для фитнеса до финиша и обратно, передача эстафеты следующему участнику.

6. «Дружная команда». Первый участник с обручем бежит до отметки «Финиш», затем возвращается назад, забирая в обруч следующего игрока команды, так до тех пор, пока вся команда не окажется в обруче.

*Подведение итогов соревнований,  
награждение грамотами и шоколадными  
медалями всех участников.*

**Ведущий.** Сегодня у нас нет побежденных, вы все – победители, потому что теперь знаете все правила здоровья.

**(Рефлексия).** Как вы считаете, физические упражнения полезны для здоровья? Если вы считаете, что нет, то хлопаете в ладоши, если же считаете, что они необходимы для нашего здоровья, то громко хлопаете в ладоши и топаете ногами. Итак, выразите свое отношение к занятиям спортом. (Дети хлопают в ладоши, топают ногами)



**Ведущий.**

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знания

Повсюду применять!

Запомни каждый-

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И, скажу прощаясь с вами,

Растите все богатырями!

(Команды строятся в шеренгу по одному, под музыку и аплодисменты выходят из зала.)

## **А, ну-ка, девочки! - конкурс на 8 марта**

### **Условия конкурса:**

могут выступить девочки каждая сама за себя или заранее разбиваются на команды. При этом каждая команда готовит название, приветствие, эмблему своей команды.

### **Домашнее задание:**

1. Составить дома букет и обыграть его.
2. Для конкурса костюма и прически придумать костюмы и прически с комментариями.
3. Для конкурса танца подобрать по 2 пары (обязательное условие — танцевать с партнером).

**Ведущий конкурса:** учитель, мама или папа какого-то ученика, ученик старшего класса.

### **Ведущий.**

Сегодня, накануне женского праздника, мы проводим конкурс девочек. Желаю всем победы. Успехов вам, дорогие девочки!

### Конкурс 1-й.

Приветствие. (Команды выходят на сцену, приветствуют друг друга, жюри, болельщиков).

Максимальное количество баллов — 5.

### Конкурс 2-й.

Конкурс букетов. (К букету должно быть название и четверостишие).

Количество баллов — 5.

### Конкурс 3-й.

Представьте, что вас пригласили на царский пир. Там на столах были выставлены разные угощения, но все на букву «К». В течение 5 минут каждая команда на листках бумаги записывает возможные кушанья.

Сколько перечислено кушаний — столько очков получает каждая команда.

### Конкурс 4-й.

Конкурс на лучший костюм и прическу, в ходе которого надо не просто показать, но и дать соответствующие комментарии.

Максимальное количество баллов — 10.

### Конкурс 5-й.

Конкурс на сообразительность. У каждой команды по 6 букв — К, О, С, И, Л, К, А. Ведущий задает вопросы, а команды из данных букв быстро собирают нужное слово. (Например: что является украшением каждой девочки? Команды должны собрать слово — коса).

Количество баллов определяется количеством слов.

### Конкурс 6-й.

Конкурс на лучшее исполнение двух танцев: медленного и современного. От команд по 2 пары. Заранее ведущим подбираются нужные мелодии. Жюри определяет, какая пара, какое место получает.

В соответствии с этим за 1-е место — 4 балла, за 2-е — 3, за 3-е — 2, остальные места — 1 балл.

### Конкурс 7-й.

Девочка должна уметь красиво и правильно говорить, знать значение слов. От каждой команды приглашаются по 2 человека. Им дается по 10 минут, в течение которых они должны вставить в слова пропущенные буквы, в некоторых словах расставить ударения, объяснить устно значение тех слов, которые указаны в задании.

Максимальное количество баллов — 6.

### Конкурс 8-й.

Все хотят быть красивыми, добрыми. Легко и счастливо живут те, кто считает себя самыми обаятельными и привлекательными. Приглашается по одному человеку от команды, которые должны нас убедить, что она и есть самая, самая, самая. Каждая девочка садится перед зеркалом (все одновременно, но друг к другу спиной) и начинает убеждать себя и всех, что она самая красивая, самая добрая и т. д. Обязательное условие конкурса — нельзя смеяться, нельзя повторять одни и те же выражения. Выигрывает та девочка, которая выполнит все эти условия.

Количество баллов — 5.

### Конкурс 9-й. «Хозяюшка»

Заранее заготавливаются продукты, посуда. Капитаны команд разыгрывают задания: чай, мороженое, холодные закуски, кофе. В соответствии с этим каждая команда начинает накрывать стол. Жюри оценивает правильность сервировки и внешнюю сторону.

Максимальное количество баллов — 10.

### Конкурс 10-й.

Конкурс знатоков-эрудитов. Участвует вся команда. Задается вопрос, ответ должен прозвучать через 1 минуту. Получает очко та команда, которая ответит первой и правильно.

Вопросы:

1. Что произойдет с вороной, когда ей исполнится 7 лет?

(Пойдет 8-й).

2. По чему деревенские ребята ходят босиком?

(По земле).

3. Первый слог — домашнее животное, второй — мера площади, все слово — название реки.

(Волга).

4. Шли два человека и разговаривали. «Она белая», — говорит один. «Нет черная», — говорит другой. «У меня есть еще и красная», — говорит первый. О чем идет разговор?

(О смородине).

### Конкурс 11-й. «Звезда мировой эстрады»

Это основное домашнее задание. Команды, выбрали певца, певицу или музыкальную группу, эстрадный номер которой исполняется в ходе конкурса. Максимальное количество баллов — 10.

Жюри подводит итоги, объявляет результаты, награждает победителей.

Мальчики вручают подарки девочкам, и, как продолжение праздника, все садятся за столы, пьют чай со сладостями, едят мороженое и пьют сок. Продолжительность праздника 2,5—3 часа. Можно закончить праздник танцевальным вечером.

конкурс. «Утренняя звезда»

(по одному человеку от команды)

Исполняют танец или песню под фонограмму.

конкурс. «Ниточка-иглолочка»

(по одному человеку от команды).

Пришить пуговицу с 4 дырками.

конкурс. «Маленькая мама»

(по одному человеку от команды).

Запеленать куклу и спеть ей колыбельную песню.

## **Шоу «А ну-ка, девочки!»**

Праздник готовят и проводят мальчики. В каждом конкурсе могут участвовать от 2 до 4 девочек. В конце праздника мальчики поздравляют девочек с наступающим днем 8 Марта, вручают им призы и дипломы, в которых указывается, в какой номинации данная девочка стала победительницей.

Во время пауз мальчики развлекают зрителей заранее подготовленными концертными номерами.

В конце праздника мальчики исполняют подготовленные заранее стихи, песни, сценки для девочек, говорят им комплименты, вручают цветы.

### **Конкурс «Самая умелая»**

(Понадобятся: нитки, иголки, пуговицы на ножке, кусочки ткани, ножницы.)

Девочкам дается задание: быстро и правильно пришить пуговицу на ножке.

Более сложный вариант — из кусочков ткани сшить, что получится, и объяснить, что это и как его можно использовать.

### **Конкурс «Самая гостеприимная»**

(Понадобятся: заварочный чайник, сахарница, чашки, блюдца, чайные ложки, чай.)

Девочкам предлагается заварить чай и накрыть столик для гостей.

### **Конкурс «Самая внимательная»**

На столе лежат различные предметы. Девочки смотрят на них, затем поворачиваются спиной к столу, в это время один из ведущих нарушает порядок лежащих на нем предметов. Затем девочкам предлагается положить каждый предмет на свое прежнее место.

### **Конкурс «Самая сообразительная»**

(Понадобятся: салфетки.)

Участницам конкурса предлагается сложить салфетки для украшения праздничного стола. Чем больше вариантов, тем лучше.

### **Конкурс «Лучший кулинар»**

(Понадобятся ножи, разделочные доски, ложки, салатники, миски для отходов и продукты: фрукты, орехи, изюм, йогурт, кокосовая стружка.)

Участницам конкурса предлагается приготовить и украсить фруктовый салат, а также дать название приготовленному блюду.

### **Конкурс «Сама себе модельер»**

(Понадобятся: английские булавки, куски ткани разных форм и цвета.)

Девочкам нужно с помощью английских булавок скомбинировать из кусков ткани наряд, а затем продемонстрировать его.



### **Конкурс «Сама себе парикмахер»**

(Понадобятся расчески, заколки, шпильки, резинки и лак для волос.)

Девочкам предлагается соорудить праздничную прическу и дать ей название.

### **Конкурс «Самая артистичная»**

Участницы конкурса должны продемонстрировать свои артистические способности: спеть любимую песню, прочитать юмористический рассказ, инсценировать отрывок из пьесы и т. д.

### **Конкурс «Самая элегантная»**

Это единственный конкурс, к которому девочки готовятся заранее. Каждая девочка для демонстрации готовит свою модель одежды. Хорошо, если будут представлены разные варианты: одежда для школы, дискотеки, субботника, для дома, деловой встречи, для разных времен года и т. д.

Девочки под музыку, под комментарий ведущего, проходят по подиуму, зрители аплодисментами награждают наиболее интересные модели. В конце показа все Девочки выходят к зрителям.

### **Конкурс «Самая прекрасная»**

Конкурс состоит из нескольких туров: участницы должны продемонстрировать умение ходить (походку), танцевать, петь, а также блеснуть эрудицией.

### **Мини-викторина «Рукодельницы»**

1. Носик стальной, хвостик льняной, сквозь полотно проходит, конец себе находит.

(Иголка с ниткой.)

2. По реке взад-вперед

Ходит, бродит пароход.

Остановишь — горе!

Продырявит море!

(Утюг.)

3. Какую строчку не может прочитать ни один ученый?

(Швейную.)

4. Пляшу по горнице с работой моею, чем больше верчусь, тем больше толстею.

(Веретено.)

5. Сижу верхом, не знаю, на ком, знакомого встречу — соскочу, привечу.

(Шапка.)

6. Надену — ободом сведет, сниму — змеєю упадет. Тепло не дает, а без него холодно.

(Пояс.)

7. Упрятались голышки в лохматые мешки: четверо вместе, одна на шесте.

(Пальцы в рукавичке.)

8. Скорчится — с кошку, растянется — с дорожку.

(Веревка.)

9. Без рук, без ног, под лавку скок.

(Клубок.)

10. Два конца, два кольца, посредине гвоздик.

(Ножницы.)

**Подведение итогов, награждение.**

## «А ну-ка мальчики»

**1. Конкурс Химическая тревога**, участвуют 6 чел. Команды, поочередно переодеваясь в хим. Защиту, пробегают зараженный участок. Учитывается быстрота.

**2. Конкурс капитанов.** Участвует капитан команды. Поочередное отгадывание загадок. Прав. Ответ-5 баллов, помощь команды-4 балла, отгадать загадку соперников – 1балл

**3. Конкурс смотр строя без песни.** Оценивается по 5- бальной системе.

**4. Разборка и сборка автомата.** Участвуют 2 чел. от команды. Первый разбирает, второй собирает. Учитывается время.

**5. Конкурс «Стрелки».** От команды 6 чел. Стреляют по мишени.

ДАРТС для зрителей.

**6. «Конкурс будущих пап»**, участвуют 6 чел.

1- завязывает бант

2- кормит

3- одевает шапку

4- одевает шарф

5- «ведет в садик»

6- дает игрушку

Учитывается быстрота.

**7. Конкурс «Товарищ лейтенант»**, участвует вся команда. По погонам определить звание. За 1 мин определить 4 погона.

**8. Конкурс силовой.** За 2 мин команда поднимает гирию. Учитывается количество раз.

**9. Конкурс «Письмо»**, участвуют 10 чел., по очереди каждый участник пишет по одному предложению. Учитывается быстрота и творчество.

**10. Конкурс «Полоса препятствий»**, участвуют 6 чел.

- 1- передвижение по брускам
- 2- прохождение барьеров
- 3- кувырок вперед
- 4- прохождение по гимн. бревну
- 5- прыжок ч-з козла
- 6- прыжки по обручам
- 7- попасть в цель

**Подведение итогов, награждение.**

## **Конкурсы для мальчиков на 23 февраля**

### **Ведущий 1**

Дорогие друзья! Ежегодно наша страна отмечает 23 февраля. День защитника Отечества. Отечество – это наша страна, Родина. В этот день чествуют людей, посвятивших себя военному делу. Отдают дань уважения мужественным солдатам минувших, настоящих и будущих времен.

### **Ведущий 2**

Русские люди всегда отличались смелостью, отвагой, умением дать отпор захватчикам. Для того чтобы народу в любимой стране спокойно жилось и создается армия. Служба в Российской Армии, стоящей на страже мира, является почетной обязанностью гражданина России. Это закреплено в главном документе страны – Конституции Российской Федерации. Каждый из вас должен любить свою Родину и уметь защищать ее.

### **Ведущий 1**

Очень хочется, чтобы наши мальчики выросли умными, благородными, честными и мужественными людьми. Настоящими мужчинами. А этому нужно учиться.

### **Ведущий 2**

И для наших мальчиков мы подготовили сегодня веселые конкурсы.

### **Ведущий 1**

Только самые быстрые, ловкие, находчивые и сообразительные могут выполнить конкурсные задания.

## **Ведущий 2**

Пора начинать.

1) конкурс Сила кисти (динамометр) Все по очереди сжимают динамометр, все результаты суммируются и получается общий результат.

2) Всем игрокам предстоит переправиться до поворотного флажка, используя 2 дощечки. Вам нужно, перекладывая поочередно дощечки, перепрыгивать с одной на другую. От поворотного флажка игроки возвращаются бегом.

3) Конкурс «колыбельная». Каждый мальчик в будущем станет хорошим отцом. А этот конкурс отличная возможность — это показать. Капитаны садятся на стул и к ним приходит ребёнок, нужно спеть колыбельную. Победителя определяют аплодисментами.

### **4) Газовая атака**

Команды стоят у линии, по команде первый одевает противогаз и бежит вперёд, оббегает фишку и бежит обратно, затем передаёт свой противогаз следующему и так все по очереди. Время останавливается после того, как последний человек снимет противогаз!

5) Эстафета с баскетбольными мячами. По сигналу первый бежит с ведением мяча до кольца, затем выполняет броски в кольцо до тех пор, пока не попадёт. После попадания бежит просто назад и передаёт мяч следующему. Все выполняют броски в одно кольцо!

б) Прыжки в длину с места. Первый участник прыгает от лицевой линии, затем следующий начинает прыгать с того места, где остановился предыдущий участник. Кто дальше прыгнет, тот и побеждает. Прыгает вся команда!

### **Силовые конкурсы:**

- **Подтягивания**

Поднятие гири 16 кг. (даётся 1 минута, гиря передаётся следующему после выполнения 10 раз. Если все успевают поднять, то начинают снова с первого)

Сборка и разборка автомата (3 человека друг за другом, следующий начинает тогда, когда первый произведёт нажатие на спусковой крючок) Или выполняют все по очереди.

- **Перетягивание каната**

Параллельные брусья (Команда по очереди начинает проходить по брусьям на руках, с самого начала и до конца). Если человек срывается, то начинает с начала! Все по очереди и на время.

- Лазание по канату (Все по очереди залазят на время, если человек спрыгивает с каната, то штраф 30 секунд, а если совсем не залазит, то 1 минута штраф) Лазание по канату свободным способом.

## **Подведение итогов**



## «Молодость, красота, здоровье»

**Инвентарь:** карточки с названием команд, три ватмана, три клея, три стойки, три гимнастические палки, три куртки и три пары сапог, три б/б мяча, три скамейки, две резины, три обруча, три веревки.

Команда 10 человек (5 мал. + 5 дев.)

1. **«Представление команд»** – выложить название своей команды.
2. **«Разминка»** – эстафета «найди свою обувь».
3. **«Кузнечики»** – первый участник бежит до стойки с гимнастической палкой, обегает стойку, возвращается к следующему участнику, один конец палки подает участнику и проносят палку под ногами у игроков, а игроки должны перепрыгивать через палку. Затем второй игрок убегает с палкой, а первый встает в конец колонны и т.д.
4. **«Одеваемся как солдаты»** – команды делятся пополам и встают напротив друг друга. На старте лежат куртка и сапоги. По команде направляющий одевает куртку и сапоги, бежит ко второй половине команды. Там он раздевается и становится замыкающим, а стоящий первым одевается и бежит передать одежду следующему.
5. **«Кенгуру и сороконожки»** – девочка прыгаем с мячом, зажатым в коленях, мальчик в упоре на ногах и руках сзади, мяч на коленях.

**6. «Гусеница»** – команда, стоя в колонне, держатся руками за впереди стоящего и выполняют команды ведущего:

- гусеница делает шаг правой, шаг левой, шаг правой, шаг левой
- гусеница присела, встала
- гусеница свернулась калачиком, развернулась
- гусеница устала, легла спать
- гусеница проснулась, потянулась, подняла правые лапки вверх, левые лапки вверх, опустила
- гусеница сделала 5 прыжков вперед, побежала пообедать.

**7. «Полоса препятствий»:**

- бег по скамейке
- прыжок через натянутую резину
- пробегание в обруч
- подлезание под натянутую резину
- обежать стойку и все в обратном порядке

**8. «Дружные пары»-** пара мальчик и девочка выполняют задания:

- бег с завязанными ногами
- бег боком стоя спиной друг к другу
- бег стоя лицом друг к другу между участниками мяч
- бег в обруче
- мальчик переносит девочку на спине

## «Молодость, красота, здоровье» (2)

Команда 10 человек (5 мал. + 5 дев.)

1. **«Разминка»** – эстафета «найди свою обувь».
2. **«Заккрытие зимнего сезона»** - участник одевает шапочку, номер, «лыжи» и бежит до стойки и обратно, передает эстафету следующему.
3. **«Кузнечики»** – первый участник бежит до стойки с гимнастической палкой, обегает стойку, возвращается к следующему участнику, один конец палки подает участнику и проносят палку под ногами у игроков, а игроки должны перепрыгивать через палку. Затем второй игрок убегает с палкой, а первый встает в конец колонны и т.д.
4. **«Дружные пары»**- пара мальчик и девочка выполняют задания:
  - бег с завязанными ногами
  - бег боком стоя спиной друг к другу
  - бег стоя лицом друг к другу между участниками мяч
  - бег в обруче
  - мальчик переносит девочку на спине
5. **«Снайперы»** - участвуют 3 человека. Пройти все б/б корзины забросив мяч в каждую из них.
6. **«Прыгуны»** участвует 3 мальчика и 3 девочки. Поочередно прыгая в длину с места от результата предыдущего участника. Результат команды по последнему.

### **7. «Полоса препятствий»:**

- кувырок вперед
- пробегание в туннель
- проползание по скамейке
- обежать стойку и обратно гладкий бег

### **8. Перетягивание каната**

### **9. Комбинированная эстафета:**

1. баскетболист
2. волейболист
3. футболист
4. хоккеист
5. теннисист
6. бег со скакалкой
7. бег с катанием обруча
8. прыжки на одной ноге
9. бег спиной вперед
10. обычный бег

### «Молодость, красота, здоровье» (3)

Команда 10 человек (5 мал. + 5 дев.)

1. «Художник» - нарисовать велосипед
2. «Кузнечики»- вся команда одновременно прыгает с места в длину, результат по последнему.
3. «Одеваемся на весеннюю улицу»- команды делятся пополам и встают напротив друг друга. На старте лежат куртка и сапоги. По команде, направляющий одевает куртку и сапоги, бежит ко второй половине команды. Там он раздевается и становится замыкающим, а стоящий первым одевается и бежит передать одежду следующему.
4. «Снайперы»- 3 чел. Пройти все б/б корзины, забросив мяч в каждую из них.
5. «Гусеница» – команда, стоя в колонне, держатся руками за впереди стоящего и выполняют команды ведущего:
  - гусеница делает шаг правой, шаг левой, шаг правой, шаг левой
  - гусеница присела, встала
  - гусеница свернулась калачиком, развернулась
  - гусеница устала, легла спать
  - гусеница проснулась, потянулась, подняла правые лапки вверх, левые лапки вверх, опустила
  - гусеница сделала 5 прыжков вперед, побежала пообедать.

**6. Армрестлинг-** по 1 чел. от команды.

**7. Эстафета «Репка»-** 6 чел. Напротив команды сидит ребенок, изображающий репку. Первый участник обегает стул и возвращается, за него цепляется следующий участник, и они бегут вдвоем, и так все участники, последним забирают «репку».

**8. «Дружные пары»-** пара мальчик и девочка выполняют задания:

- бег с завязанными ногами
- бег боком стоя спиной друг к другу
- бег стоя лицом друг к другу между участниками мяч
- бег в обруче
- мальчик переносит девочку на спине

**9. Комбинированная эстафета-**

1. баскетболист
2. волейболист
3. футболист
4. хоккеист
5. теннисист
6. бег со скакалкой
7. ходьба с обручем
8. бег с катанием обруча
9. прыжки на одной ноге
10. бег

## «Молодость, красота, здоровье» (4)

Команда 10 человек (5 мал. + 5 дев.)

1. **«Разминка»** – эстафета «найди свою обувь».
2. **«Кузнечики»**- вся команда одновременно прыгает с места в длину, результат по последнему.
3. **«Закрытие зимнего сезона»** - участник одевает шапочку, номер, «лыжи» и бежит до стойки и обратно, передает эстафету следующему.
4. **«Кенгуру и сороконожки»** – девочка прыгаем с мячом, зажатым в коленях, мальчик в упоре на ногах и руках сзади, мяч на коленях.
5. **«Конкурс капитанов»** - капитан подает команды, другой участник закрытыми глазами собирает предметы.
6. **«Черепашки Ниндзя»**- участник одевает на руки сланцы и на четвереньках преодолевает дистанцию.
7. **«Полоса препятствий»**:
  - бег по скамейке
  - кувырок вперед
  - пробегание в туннель
  - проползание по скамейке
  - обежать стойку и обратно простой бег
8. **Перетягивание каната**

# ЭСТАФЕТЫ

## Эстафеты с мячом

### Передача мяча

Участники команды выстраиваются друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с ним в голову колонны, встает перед капитаном и повторяет передачу мяча. Выигрывает команда, игроки которой быстрее осуществят передачу, и капитан вновь займет исходное положение. В этой эстафете могут быть варианты передач мяча:

- двумя руками сверху с наклоном назад;
- двумя руками снизу (между ног);
- двумя руками справа (слева).



## **Футбол и баскетбол**

На линии эстафеты устанавливаются кегли. Участник должен, ведя мяч ногами (подражая футболисту), обойти кегли. Добежав до поворотной стойки, игрок берет мяч в руки и по прямой возвращается к команде, ударяя при этом мяч о землю (подражая баскетболисту). У линии старта он передает мяч следующему члену команды. Побеждает команда, все игроки которой прошли маршрут и первыми достигли финиша.

## **Хоккей на траве**

Вы, наверное, видели, как играют в хоккей на траве. Только в этой эстафете мяч будет побольше, а клюшку может заменить обычная гимнастическая палка. Эстафета похожа на предыдущую, только мяч необходимо вести между кеглями с помощью палки туда и обратно. Палки-«клюшки» в этой эстафете достаточно одной на команду. Побеждает та команда, все игроки которой прошли маршрут и первыми достигли финиша.

## **Удержание мяча**

В этой эстафете бегут сразу двое. Два участника встают лицом друг к другу и при этом удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Вот так необычно удерживая мяч, необходимо добежать до поворотного флажка, вернуться назад и передать мяч следующей паре. Если мяч упал, его необходимо поднять и от места падения продолжить бег, закрепив предварительно мяч. У этой эстафеты могут быть варианты:

- мяч удерживается между животами участников, а руки кладутся на плечи;
- мяч удерживается спинами, а руки сцепляются в локтях;
- мяч удерживается на двух гимнастических палках, которые за концы держат два члена команды.

## **Прыжки с закрепленным мячом**

Команды выстраиваются в колонну. Первый участник закрепляет мяч между коленями и, удерживая его в таком положении, начинает по сигналу прыжки. Допрыгав до поворотной отметки, он берет мяч в руки, бежит назад и передает мяч следующему игроку. Тот повторяет упражнение. Если мяч выпал, требуется поймать его, вернуться на то место, где прерваны прыжки, закрепить его и продолжить эстафету. Побеждает команда, все участники которой быстрее прыгали и крепче держали мяч. У этой эстафеты могут быть варианты:

- мяч устанавливается на голове и придерживается одной рукой;
- мяч зажимается между ступнями ног;
- мяч закрепляется между локтями перед грудью.

### **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый участник команды берет удобным для себя образом три мяча (волейбольный, футбольный, баскетбольный). По сигналу он бежит до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается налегке. Следующий участник бежит налегке до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и передает их третьему игроку. Эстафета заканчивается, когда все игроки приняли в ней участие. Победитель определяется по времени с учетом четкости выполнения задания. У эстафеты могут быть варианты:

- вместо трех больших мячей используются шесть маленьких, теннисных;
- вместо бега игрокам предлагается совершать прыжки.

## **Попадание мячом в цель**

На расстоянии 8—10 м от линии старта устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий. Время не учитывается. У этой эстафеты могут быть варианты:

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой;
- игроки пинают мяч ногой;
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы, как футболисты, вводящие мяч из-за боковой линии.

## **Перекидка мяча**

Команда выстраивается в колонну, на линии старта — капитан. В руках у него мяч. На расстоянии 8—10 м проводится черта, за ней стоит один из игроков. Капитан по сигналу бросает мяч игроку напротив и тут же перебегает со своего места в хвост колонны.

Игрок-водящий должен поймать и перебросить мяч назад команде, желательно прямо в руки тому участнику, который уже занял место капитана. Тот вновь бросает мяч водящему и встает в хвост колонны. Перекидка идет до тех пор, пока мяч вновь не окажется в руках у капитана.

Он поднимает мяч вверх — эстафета закончена. Если кто-то из игроков не поймал мяч, он должен его догнать, вернуться на место бросков и продолжить перекидку. Переступить линии бросков с той или другой стороны нельзя. Победа достается самым метким и быстрым, у эстафеты может быть вариант, когда мяч пинают ногой, а не бросают руками.

### **Старт за мячом**

Каждый участник эстафеты получает порядковый номер, руководитель бросает мяч вперед и одновременно называет любой номер. Игрок, услышавший свой, должен постараться этот мяч догнать и взять в руки. Однако не забудьте, что у него есть конкурент в другой команде. Игрок, первым догнавший мяч, приносит своей команде очко. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Не забудьте вызвать всех участников команды.

## **Ведение мяча**

Вы уже вели футбольный и баскетбольный мячи. А теперь давайте попробуем необычные способы ведения мяча. Участник команды становится на четвереньки и, толкая мяч головой, ведет его до поворотного флажка и обратно. По пути он должен обойти несколько кеглей. Следующий способ несколько легче. Для этой эстафеты потребуется по два мяча на каждую команду. Каждый участник ведет мяч по земле, огибая кегли, с помощью второго мяча, который он держит в двух руках, т. е. игрок как бы толкает мяч, лежащий на земле.

## **Мяч в кольцо**

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

## **Попади в корзину**

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

## **Прокоти мяч**

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

## Эстафеты с обручем

### Бег с обручем

Это тоже несложная эстафета. Все члены команды по очереди бегут до точки поворота и обратно, крутя на поясе обруч. Побеждают самые гибкие и быстрые. Усложнением эстафеты могут послужить такие задания:

- крутить обруч на шее,
- крутить обруч на руке,
- крутить сразу два обруча на обеих руках.

### Спасательный круг

Спасательным кругом, который поможет перебраться через "реку", в этой эстафете будет обруч. Линия старта будет одним "берегом", флажок напротив — другим. Капитан команды надевает на себя обруч и, удерживая его на уровне пояса, бежит до установленной отметки. Возвращаясь, он захватывает обручем следующего участника команды и бежит вместе с ним, "переправляя его в спасательном круге" на другой "берег". Так по очереди капитан "переправляет" всю команду на противоположную сторону. Побеждает та команда, которая быстрее перебралась на другой "берег".



## **Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат два или три обруча. Стартуя, первый участник должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя (как нитка проходит через игольное ушко). Затем, добежав до следующего обруча, проделать с ним то же упражнение. И так со всеми обручами на прямом и обратном пути. Побеждает та команда, все участники которой быстрее проденут "нитку", т.е. проделают все операции с обручами.

## **Прохождение болота**

Каждой команде выдается два обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Это будут группы, состоящие из трех человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Вторым обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки.

Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке, которую ждет впереди новое "болото". Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча — можно "утонуть". Побеждают ловкие и быстрые.

## **Прыжки сквозь катящийся обруч**

Перед этой эстафетой нужно особым образом построить команду. Капитан с обручем в руках стоит на линии старта. Команда располагается вдоль линии эстафеты. Сигнал. Капитан очень сильно толкает обруч, чтобы он как можно дальше катился по прямой. Все игроки команды стремятся по ходу обруча прыгать сквозь него и при этом по возможности не сбить. Это очень трудно, поэтому нужно потренироваться накануне эстафеты. Чем больше игроков успело проскочить через движущийся обруч, тем лучше. Победитель определяется по числу участников команды, "прошедших" сквозь обруч до того момента, как он упал.

## **Тоннель**

В этой эстафете команда, построившись в колонну, стоит на одном месте. Двигаются в этой эстафете два человека: капитан и его помощник. У них в руках обруч.

Они должны, двигаясь с обручем вдоль колонны, надеть его на всех членов команды по очереди. Это не так просто, ведь игрокам придется одновременно нагибать голову и прыгать.

Когда обруч прошел сквозь всю команду, капитан выпускает его из рук и становится в конце колонны. Помощник в это время бежит в голову колонны и предлагает взяться за обруч тому игроку, который стоит за первыми. Они вдвоем вновь «запускают» всю команду в «тоннель». После этого помощник встает за спиной капитана, а игрок продолжает эстафету, и так до тех пор, пока в голове колонны не окажется капитан. Побеждают наиболее гибкие и быстрые.

### **Переправа**

В этой эстафете всей команде предстоит переправиться через «реку». Это можно будет сделать с помощью «лодки»-обруча. Линия старта будет одним «берегом», флажок напротив — другим. По сигналу первые два игрока надевают обруч на себя и, удерживая его на уровне пояса, бегут до установленной отметки — «берега».

Первый номер остается на дальнем «берегу», а второй, не снимая обруча, быстро возвращается и повторяет задание с третьим номером, затем сам же остается на противоположном «берегу», а переправу делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу». В этой эстафете роль лодочника может постоянно выполнять капитан, т. е. он по очереди «переправляет» всю команду на противоположную сторону.

### **Весёлое кольцо**

Одна девочка катит обруч, а два мальчика бросают сквозь него мяч друг другу. Мяч должен удариться о пол. Упражнение выполняется по всей длине дистанции туда и обратно.

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

## **Эстафеты со скакалкой**

### **Бег со скакалкой**

Эта эстафета проста. Первый участник команды бежит по сигналу до поворота и обратно, прыгая через скакалку. Затем он передает скакалку следующему игроку. Способы прыжков могут быть следующие:

- на два шага одно вращение скакалки;
- на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

### **Бег со скакалкой**

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее, прыгая через скакалку, добежать до финишной прямой. Обратно возвращаемся бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

## **Три прыжка**

Для выполнения этой эстафеты необходимо положить на расстоянии 8—10 м от линии старта скакалку и обруч. После сигнала первый участник, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет ее и бежит обратно передавать эстафету следующему игроку. Второй участник, достигнув лежащих предметов, берет обруч и делает через него три прыжка (как через скакалку). Третий участник прыгает через скакалку, следующий — через обруч и т. д. Победа достается самым быстрым.

## **Прыжки над скакалкой**

Для этой эстафеты команде придется встать в круг. В центре круга капитан со скакалкой в руках. Длина скакалки должна быть больше, чем расстояние от капитана до любого из игроков. Капитан по сигналу начинает крутить скакалку низко над землей. Каждый участник должен подпрыгнуть в тот момент, когда скакалка приближается к его ногам. Время прыжка нужно рассчитывать очень точно. Если прыгнуть раньше или чуть позже, скакалка ударится о ногу и эстафета прекратится. Побеждает команда, которая была более внимательна и продержалась больше времени, чем остальные.

## **Буква**

Участвуют 4 человека от команды. Завязать концы скакалки на узел, чтоб образовался круг. Участники держат скакалку по всей длине (встают по кругу). Ведущий называет букву, участники должны изобразить заданную букву из скакалки. Оценивается скорость и качество изображенной буквы.

## **Капитаны**

Капитан выходит со скакалкой, один из участников команды с баскетбольным мячом. Участник команды подбрасывает мяч вверх, с первого отскока мяча, капитан начинает прыгать через скакалку, пока мяч не остановится (на количество раз).

## **Прыжки со скакалкой**

Скакалку сложить вдвое. Выполнить 3 прыжка через скакалку в приседе, положить в обруч, бегом до фишки. На обратном пути взять скакалку и отдать следующему участнику.

## **Прыжок за прыжком**

Команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50—60 см. По сигналу первая пара кладет скакалку, обегает свою колонну и перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают свою колонну и прыгают через все скакалки до своего места. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая игру.

## **Веревочка под ногами**

Команды встают в колонны по одному, у первых игроков — скакалки. По сигналу первые игроки передают один конец скакалки стоящим позади вторым игрокам, и оба проводят ее под ногами всей колонны. Первый игрок становится в конце колонны, второй бежит вперед, передает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проводится под ногами стоящих в колонне и т. д. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз задевшая веревочку.



Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произношении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город — по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести прежде, чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему.

Задача каждого участника игры — «пройти» весь алфавит.

### **Художники**

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут ручку и рисуют начало рисунка, по сигналу передают ручку следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

## **Передал - садись!**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

## **Эстафета с палками**

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее.

Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### **Вызов игроков**

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

### **Бег в мешках**

Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание

## **Прыгунки**

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше

## **Сиамские близнецы**

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

## **Бег**

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

## **Наполни стакан**

По центру зала ставят два стула. На одном стуле пустой стакан, на другом полный. Задача каждого игрока перенести ложкой из одного стакана воду в другой. У кого в конце стакан окажется более наполненным, тот и выиграл. Главное не скорость, а осторожность.

## **Кто больше составит слов из большого слова**

Перед командой ставится длинное слово и дается две минуты на составление небольших слов из представленного. Кто больше составит слов – тот и выигрывает. Обращайте внимание на орфографию.

## **Танцуй или замерзни**

Этот конкурс командный, лучше всего проводить его с большим количеством участников. Разделите детей на две команды и поставьте их в шеренгу друг напротив друга.

Для каждой команды по очереди включают музыку. Задача игроков — танцевать. Но вся команда должна делать одно определенное движение, причем максимально синхронно. Когда музыка заканчивается, ставят музыкальный фрагмент для второй команды, которая танцует свое движения.

Движения команд не должны повторяться. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не «замерзнет», не сумеет придумать очередное движение. «Замерзшая» команда считается проигравшей. Победителям вручают приз (например, конфеты или мандарины), а проигравшей команде снова ставят музыку, чтобы она станцевала и «отогрелась».